

お口をキレイに保とう



Special Olympics
Special Smiles[®]



健康の
ために

【お口の健康を保つ習慣】



3 - 1 - 1 を心がけよう！

3



1日 3回

みがきましょう

1



1日 1回

仕上げみがきを
ファミリーにして
もらいましょう

1



1日 1回

おやつは時間と量を
決めて食べましょう

※食べる量は
「食生活のしおり」
をみてね！

【歯の病気から守る：ファミリーのみなさま】



- 外出自粛のために家にいることが多くなり、生活リズムが乱れることがあります。
- **1日3回** 食後に自分で歯を磨いてもらい、口の中を清潔に保ちましょう。
食後に自分で歯を磨くことは生活習慣の一つとなります。
- **1日1回** は仕上げ磨きをしてください。
細かな磨き残しが歯科疾患を発生させます。
- むし歯の原因の一つは甘いものです。
砂糖の入ったおやつは、**1日1回** として時間と量を決めて食べましょう。 肥満の原因にもなります。

**お口のことでは心配な時は
かかりつけ歯科に相談しましょう。**

お口の健康を維持して、新型コロナウイルスに負けないぞ！