

11月は

は～  
**歯**

がんじゅう  
月間



沖縄県では県民の皆様が歯と口の健康に関心と理解を深めるよう  
11月を「歯がんじゅう月間(歯科口腔保健啓発月間)」と定めています。

生涯にわたり**口**から食べる楽しみを  
味わいつくそう!



第1回歯がんじゅうデジタル  
フォトコンテスト受賞作品

歯とお口を守る



つの健康習慣

**歯科受診**

定期的な歯科検診や  
歯のクリーニングを受けよう



**フッ化物**

フッ化物入りの洗口液や歯みがき剤  
フッ化物塗布で歯を強くしよう



**歯みがき**

フロスや歯間ブラシも使おう  
入れ歯も毎日清掃しよう



**健口体操**

噛む・飲み込む・話す機能の  
トレーニングを毎日しよう



**ゆっくり噛む**

ゆっくり噛んで肥満対策につなげよう  
噛むことは脳への刺激にもなるよ

