

## ☆☆ 歯を守る3つの「C」 ☆☆

### ① 「C」HECK 確認

歯科検診の結果を確認し、自分の歯や歯肉の様子を知る

### ② 「C」ARE 予防

食後の歯みがきで口の中はいつも清潔にする



**注意！！ 歯みがき中はだまってみがきましょう。(新型コロナウイルス予防)**

### ③ 「C」URE 治療

歯科検診結果が届いたら早めに受診

むし歯は日々進行し、自然治癒しません。

## むし歯にないやすい習慣は・・・



だらだら食べる



あまい飲み物ものばかり飲む

コロナで家にいる時間が長くなり、だらだらと甘い物を食べたり飲んだりする時間が増えていませんか？



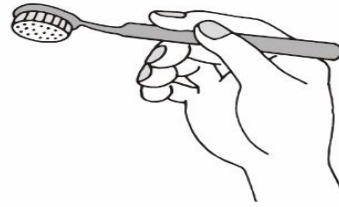
食べ物をよくかまない



歯みがきをしないで寝る

## 歯みがきをする時注意すること

- ① 歯ブラシは、えんぴつのにぎり方で持つ。
- ② 軽い力でみがく。(力をいれすぎない)
- ③ 歯ブラシを小さく動かし動かす。



奥歯や歯の裏側など、みがき残しがないか確認しながらみがきましょう。

- ④ 歯ブラシはこまめにとりかえましょう。  
(1ヶ月に1回ぐらい)



## ◆ ◆ 今月の睡眠チェック!! ~平日の様子を振り返りましょう~

### 【チェック内容】

### 目標就寝時刻 夜11時までに就寝できましたか？

◆ あてはまるところに ○ をつけましょう

- ・ よくできた
- ・ まあまあできた
- ・ できない日の方が多かった
- ・ ほとんどできなかった

暑さや湿度で疲れがたまりやすい時期となりました。家での過ごし方を工夫して「11時就寝」ができる日が多くなるように心がけましょう。

