

# いつまでも美味しく食べるためにお口の健康を保ちましょう

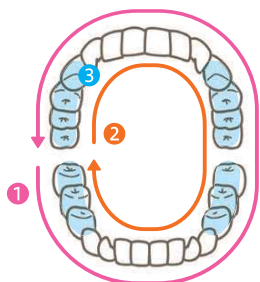
11月8日は「いい歯の日」です。「美味しく食べる」「楽しく話す」ためにはお口の健康が大切です。歯を守り、お口周りの筋肉を鍛えることで、いつまでもいきいきと過ごしましょう。



## 正しいみがき方を実践しましょう!

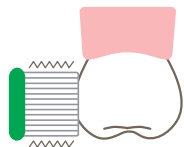
### ブラッシングの順番

- ① 外側、② 内側、
- ③ かみ合わせの面の順に、まんべんなくブラッシングをしましょう。

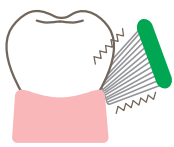


### 歯みがきのコツ

歯の外側(表側)はブラシを水平に当てて小刻みに動かしましょう



歯の内側はブラシを歯に45度に当て小刻みに動かしましょう



## お口周りの筋肉を鍛えましょう!

### お口周りの筋肉を鍛え、食べこぼしを防ぐ「うー」「いー」体操のご紹介

- ① 口をすぼめて「うー」と声を出す
- ② 「いー」と言いながら口を横に開く



①と②を繰り返しましょう!

半年に1度は歯科健診を受け、プロに見てもらうことも忘れずに!

# 10 2024 OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
6	7	8	9	10	11	12
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
20	21	22	23	24	25	26
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
27	28	29	30	31		
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交		

# 11 2024 NOVEMBER

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					運・食・交	運・食・交
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
10	11	12	13	14	15	16
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
24	25	26	27	28	29	30
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交