

# むし歯はお口の生活習慣病です！

砂糖の入った甘い飲み物をよく飲む

間食が多い

硬い食品はあまり食べない



食事の時間が不規則

口で呼吸することが多い



夜歯みがきをしないで寝てしまうことがある

**このような生活習慣がむし歯をつくります！！**

## むし歯予防のポイント

### 生活習慣の改善

生活リズムを整え、食べたらみがく習慣をつけましょう。

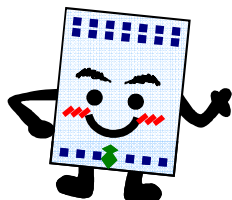


### 正しい歯みがき

歯の面に毛先をしっかりと当て、小刻みな横みがきをしましょう。歯と歯の間は、フロスや糸ようじ、歯間ブラシを使いましょう。

### 定期的な歯科健診

定期的にあせし、健診や歯石の除去をして自分に合った歯みがきの方法を教えてください。



皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！  
お気軽にお問い合わせ下さい。

長野市保健所健康課  
新・健康ながの21職場推進部会  
電話 226-9961 FAX 226-9982