

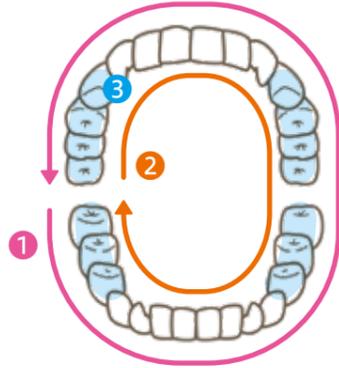
# いつまでも美味しく食べるためにお口の健康を保ちましょう!

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!

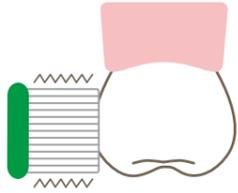
### ブラッシングの順番

- 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。

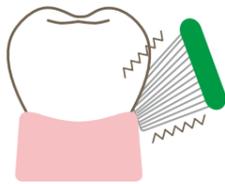


### 歯みがきのコツ

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



## 噛む力を保ちましょう!

### 咀嚼筋を刺激! 「あー」「んー」体操のご紹介

- ① できるだけ大きく口を開ける。
- ② 舌を上あごに押し付け、奥歯をかみしめて声を出しましょう。これを3回繰り返しましょう!

あー



んー



半年に1回は歯科健診を受け、プロに見てもらおうことも忘れずに!

# 10 2026 OCTOBER

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

# 11 2026 NOVEMBER

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