

健康な歯や口をつくるには**よい健康習慣**を!!



★むし歯のない子どもたちの多くは規則正しい生活をしています。

1 生活リズム

早起き、早寝、睡眠時間をたっぷりとろう！

2 歯みがき習慣

食べたら歯みがき、夜寝る前には歯みがきチェックを！

3 食事の習慣

朝ごはんをきちんと食べよう。

おやつの回数は1回でもダラダラ食べはやめよう。

夜ごはんをきちんと食べて、寝る前には食べないで。

