

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



パタリくん

2020年11月1日発行 デンタルサポート株式会社



## 11月8日は「いい歯の日」



11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」です。

80歳まで20本の健康な歯を残すことを推進する「8020運動」が発端で、毎年いい歯の日には“ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー”に笑顔が素敵な「いい歯」の有名人が選ばれます。

ところで、いい歯とはどのような歯なのでしょう？

1

しっかり  
噛める

いろいろな食べ物を噛んで  
すりつぶすことができる！

2

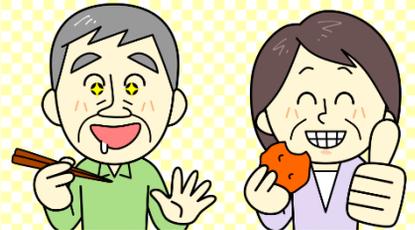
唾液が出る

噛むことで唾液が出て  
美味しいと感じられる。



入れ歯  
でも同じ！

唾液の効果



美味しく食べられると積極的に  
いろいろな食品を食べようになり  
栄養バランスが整います。

いい歯とは、美味しくバランスよく栄養が  
摂れ、健康でイキイキとさせてくれる  
歯です。  
いい歯であるために毎日のお口のケアと  
定期的な検診を心がけましょう！



しっかり噛める



必要な栄養が  
しっかり摂れる

唾液が出て美味  
しさを味わえる

歯磨きのコツと舌の清掃



DSHG口腔ケアチャンネル  
動画で学べる！口腔ケア  
公開期間：12月15日まで

お口の筋トレ



なる - 良い歯に

訪問歯科診療のお問い合わせは 0120-76-4182