

# Healthy Mouth 健口 ヘルシーマウス



2020年12月1日発行 デンタルサポート株式会社

## 一年の締めくくり...

今年も残すところあとひと月。

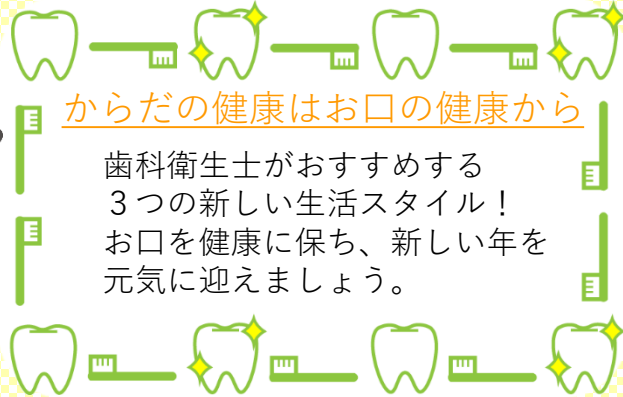
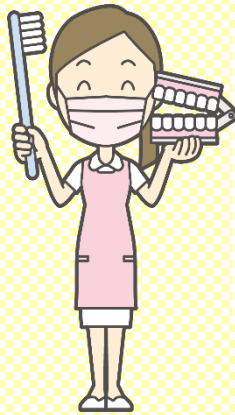
一年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の拡大があり  
生活スタイルが「新しい生活様式」へ変わっていきました。

安全で健康な生活を送るためには、新しい感染症への対策として  
新しい感染予防習慣を身につけることが大切です。



### 感染症予防の3つの基本

- ① 3密を避ける
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い・うがい



1 舌清掃

人と会う前  
帰宅後

普通の歯ブラシでも◎  
やさしくなでる程度でOK！



2 うがい

ぶくぶく  
ガラガラ

2種類のうがいで  
菌をからだに入れない！



3 歯科の  
定期通院

歯周病  
予防



歯周病は免疫暴走  
(サイトカインストーム)  
を助長してしまいます  
健康と笑顔のために  
予防歯科が大切です！

お口の  
筋トレ



DSHG口腔ケアチャンネル  
動画で学べる！口腔ケア  
公開期間：2021年1月15日まで



自分で行う  
舌のお手入れ