

新しい年が始まりました！ 今年も1年間、元気にすごせるようにしたいですね。

特に年明けの寒い季節は、風邪に要注意。そんな時、わたしたちの強い味方になってくれる身近な果物が「みかん」です。

みかんの収穫時期は9月から1月末頃まで続き、冬の食卓を賑やかにしてくれます。いろいろな栄養成分が含まれており、特にビタミンCが豊富です！ みかんを食べることで体の免疫力が高まり、風邪の予防だけではなく、美肌効果、鉄分吸収の促進にも効果があるといわれています。さらに果肉部分だけではなく、白いスジ部分にも毛細血管を丈夫にし、中性脂肪を減らす成分が含まれているそうです。

みかんで手軽においしく風邪予防してみませんか？



カリエちゃん ベリオくん 歯とお口の？ おもしろ雑学クイズ*

カリエちゃんとベリオくんが出題するクイズを解いて歯とお口のことを勉強しよう！

ベリオくんがお口の臭いを気にしているよ。ベリオくんのお口が臭ってしまったのはなぜかな？

- 1 ガムを噛んでいた
- 2 スマホをいじりすぎた
- 3 リラックスしすぎた

答えは裏面の下にあるよ！

お口健康・毎日元気 いきいきデンタル



口腔ケアグッズ使い分けのコツ

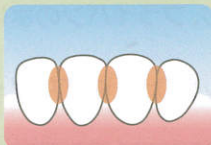
口腔ケアグッズの違い、ご存じですか？

むし歯や歯周病の原因は、細菌の塊(プラーク)です。予防には毎日のセルフケアも重要となります。歯ブラシだけではみがけない部分はフロスや歯間ブラシなどの口腔ケアグッズを使い分けましょう。

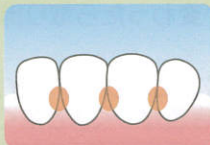
フロス



歯と歯の間(くっついている所)や歯と歯ぐきの境目に使います。



歯と歯の間

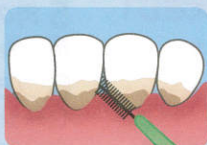


歯と歯ぐきの境目

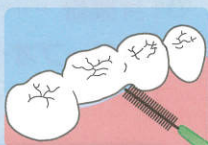
歯間ブラシ



歯と歯のすき間がある所に使います。



歯の間にできたすき間



ブリッジの下

ワンタフトブラシ



奥歯や歯が抜けている部分に使います。



一番奥の外側



歯が抜けている部分



舌クリーナー

舌の表面に使います。汚れを除去し、口臭を防ぎます。



マウスウォッシュ

むし歯や歯周病、口臭予防のための口腔洗浄剤です。

VOICE お口の状態に合った口腔ケアグッズを正しく使い、みがき残しをなくしましょう。