

日本の春といえば、さくらの季節ですね。学校や公園、河川敷など、街中でさくらの花を見ることができます。

花を眺めながら食事を楽しむ「お花見」は、平安時代ごろから春に行われる公家の茶会としてはじまりました。豊臣秀吉が伏見城周辺で催した歴史上、最も大きなお花見「醍醐の花見」は、歌舞伎の演目や屏風絵としても後世に

伝えられています。
今ではお花見をするために、外国から日本を訪れる観光客の方もたくさんいらっしゃいます。

みなさん、今年はどこでお花見を楽しみますか？ 美しいさくらや春の景色を眺めて、身も心もリフレッシュしましょう。



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！

私達にとって身近な動物の犬や猫。実は歯周病になりやすいの。では3歳以上の犬や猫の何%が歯周病が知ってる？

- 1 約30%
- 2 約50%
- 3 約80%



答えは裏面の下にあるよ！

お口健康・毎日元気 いきいきテンタル



歯周病を予防するために

歯周病は、悪い生活習慣の積み重ねに加齢・遺伝・外部環境などのいろいろな要素が絡み合っ起こる「生活習慣病」のひとつです。同じく生活習慣病である糖尿病、心臓病、がん、高血圧などの全身疾患の発症にもつながるといわれていますが、日常生活のちょっとした心がけで予防することができます。

歯周病予防に！

普段の生活から気をつけたいこと



食後にお口のなかを
ていねいに清掃する



歯ブラシだけでなくフロサや
歯間ブラシも併用する



規則正しい生活や十分な睡眠で
疲れ・ストレスをためない



栄養バランスのとれた
食事をする



禁煙する



歯科医院に定期的に通って
お口のクリーニングをする

VOICE 歯周病予防のために、普段の生活を見直して、できることから始めましょう。