

# は 歯のためにいいこと



しか ていきてき  
かかりつけ歯科で定期的にみてもらいましょう

<健康教育シート裏面>

## 【健康教育シート⑧ 歯にいいこと】

自分の歯を守るためには、ていねいな歯みがきなど自分自身の努力と周囲の人たちの力が必要です。日頃から家族や施設のスタッフに相談して、また、かかりつけの歯科医院で1年に1回は痛みがなくてもみてもらいましょう。