



災害時のお口の手入れ 子ども版



こんな時でもむし歯にならないように！

避難所生活をされていると様々なストレスがかかります。

子どもたちは次のことに気をつけましょう！

- ♪ 食事はきめられた時間にとり、早寝・早起きを心がけましょう。
- ♪ あまいおやつやお菓子のだらだら食べはやめましょう。
時間を決めてね！水道が使えるようになったら、歯みがきをしましょう。
- ♪ 食後にキシリトール入りシュガーレスガムをよくかむことでも、むし歯を防ぐことができます。



食後はガムも

所定の場所にきちんと捨てましょう！