高野歯科医院

～新しい年の、お口の習慣～

Newsletter

1月
2026

お正月、だらだら食べになっていませんか？

年末年始は、おせちやお餅、みかんなど、つい手がのびる食べ物が身近にあります。食事の時間も不規則になりやすく、お口の中に食べ物がある時間が長くなりがちです。

新しい年のはじめに、お口の習慣を少しだけ見直してみませんか。



お正月のお口を守る、3つのこと

1 食べる時間にメリハリを

甘いものを含む飲食のたびに、お口の中の細菌が酸をつくり、むし歯ができやすい状態に傾きます。「いつでも少しずつ」より、時間を決めて食べましょう。

2 お餅は小さく、よく噛んで

小さく切って、ゆっくりよく噛んで食べましょう。入れ歯をお使いの方や、飲み込みに不安のある方は、特に気をつけてください。

3 夜ふかしの日も、寝る前の歯みがきを

寝ている間は唾液が減り、細菌が増えやすくなります。遅くなった日も、寝る前のひとみがきを。

今年の、お口の目標を決めましょう

- [ ] 寝る前は、ていねいに歯みがき
- [ ] 甘い飲み物の「だらだら飲み」をしない
- [ ] 歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシで
- [ ] 定期検診の予定を立てる

本年もどうぞよろしくお願いいたします。
今年も、みなさまのお口の健康をお手伝いします。

オンライン予約
スマートフォンのカメラで
読みとってください

公式サイト
診療案内・医院の情報
takanodental.com