

日本歯科医師会



SUNSTAR

<https://www.jda.or.jp>



毎日のセルフケアと

歯科医院での定期的なチェックで

お口の健康と健康寿命の延伸を。



医学監修…日本歯科医師会  
小山茂幸先生

お口とカラダがずっと健康であるように。いつまでも素敵なお笑顔でいられるように。来年も、ご自宅での毎日のケアと歯科医院での定期健診をどうぞお忘れなく。

お口の環境は年齢とともに、どんどん変化していきます。いまのお口の状態にあった、適切なお口のケアを、まず歯科医院で指導してもらったことが大切。アドバイスに従って、**ハブラシの大きさや硬さなどを選び** **デンタルフロスや歯間ブラシ、予防** **効果のあるハミガキ剤などを組み合** **わせて、より現実的で効果的なケア** **をしましょう。**

カラダの寸法にあわせて布を裁断し、服をつくる。そこから転じて、状況にあわせ最も現実的な対策をとることを「量体裁衣」といいます。その考え、カラダだけじゃなくお口にも当てはまるんですよ。

【りょうたいさいい】  
状況にあわせて  
対処すること

量体  
裁衣

おうち熟語、からだ熟語⑥

