


# 9

## 笑顔を守る歯磨き習慣

Three toothbrushes are shown against an orange background. On the left is a light blue toothbrush, in the center is a pink one, and on the right is a yellow one. All have white bristles.

口の中に生息している細菌や微生物のバランスを整え、口内環境を良好に保つためには毎日の歯磨きが欠かせません。歯磨きはできるだけ食後30分以内に行うようにしましょう。また、朝起きてすぐにうがいのするのにも効果的です。