

口もとからキレイ習慣 チャレンジ



11月8日は「いい歯の日」

チャレンジ内容

口腔環境を整えて、口臭予防や顔全体の印象アップ！
QOLism のイベントページで、
口腔ケアや禁煙に関わるコラムをご紹介します！
歯周病予防は生活習慣病のリスク低減にも効果的。
毎日のケアや喫煙習慣の見直しで、
息も笑顔もキレイな口もとを目指してみませんか？



期 間

10月23日(木) - 11月8日(土)

STEP1 今日からできる！口もと美化の第一歩



- 前歯の裏側を上手にみがくコツは「かかと」にあり。
- 洗口液の後、水ですすぐ？すすがない？

STEP2 歯周病予防は、美と健康の土台



- 歯周病とは…〇〇病です。全身とのかかわり
- お口のあれこれ Q&A【歯周病編】

STEP3 気づくことから始める禁煙



- 禁煙は身体への愛



QOLism アプリホーム画面の
「イベント & キャンペーン」
からチェック！