

- 口腔内を清潔に保つ
- 禁煙する
- アルコールを控える
- バランスのよい食事を心がける
- 刺激物や熱い食べ物に気をつける
- 虫歯や歯周病はすぐに治療する
- 合わない入れ歯や詰め物があれば早めに直す
- 定期的に歯科検診を受ける

