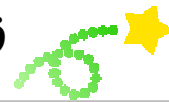


「口の手入れ」で病気や口臭を防ぎましょう



歯・入れ歯・舌を清潔に

口の中が不潔だと、誤嚥性肺炎をはじめとしてさまざまな病気や、口臭の原因となります。入れ歯・舌の手入れで常に清潔を保ちましょう。

毎食後の歯磨き



歯ブラシだけでなく
歯間ブラシ、デンタルフロス
(糸ようじ) も使いましょう。

入れ歯のお手入れ



入れ歯は必ず外して、ていねいに磨きましょう。歯磨き粉を使う必要はありません。歯磨き粉を使う場合は入れ歯用の歯磨き粉を使って下さい。

舌のお手入れ



舌についた白い汚れ(舌苔)は口臭の原因になります。舌も忘れず手入れしましょう。

定期的な検診



義歯の様子を見てもらったり、歯石をとったり、定期的な検診に行きましょう。

歯垢のつきやすいところは念入りに

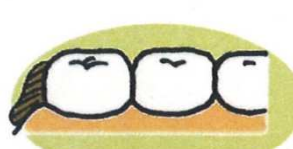
歯と歯ぐきのさかい目などは、とくに歯垢がつきやすい部分ですので、意識してみがきましょう。



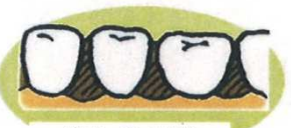
前歯の裏側



かみあわせの溝



奥歯の後ろ



歯と歯の間



歯と歯ぐきのさかい目

お口の健康のため
毎日こつこつと
続けましょう

これはダメ!



力まかせに横にゴシゴシ動かすだけでは、歯がすり減るだけで汚れは完全に取れません。

東京法規出版口腔ケア教室より一部引用