

お口をきれいに

ねる前のはみがきを



いつもチェック
しようよ





【お口をきれいに ⑫ 参考説明文】

誤えん性肺炎の予防には、

お口をきれいにすることが大切です。

高齢になると、唾液(つば)が減ること、

口の中が乾燥しやすくなり、

汚れがたまりやすくなります。

歯だけでなく、舌の上にも汚れが付きま

す。歯をみがいたあとに、舌ブラシや柔らかい歯ブラシで、

舌の奥から表面をなでるように、

舌の汚れを取りましょう。

強くこすると、舌を傷つけてしまうので、

やさしくやりましょう。

歯科医師・歯科衛生士が、
お口の健康をサポートします





【歯科医師、歯科衛生士がお口の健康をサポートします
⑬ 参考説明文】

オーラルフレイルを予防するために、
毎日の歯みがき、よくかんで食べる、お口の体操など、
自分でできることを続けていきましょう。

しかし、歯周病やむし歯だけでなく、
入れ歯が合っているかどうか、
しっかりと かめるお口を保つためには、
歯科医師や歯科衛生士とうまく お付き合いをし、
気になることがあれば、気軽に相談してみましよう。

こんな時だからこそ お口のケアを



うがい



歯みがき



入れ歯を洗う



【こんな時だからこそ お口のケアを ⑭ 参考説明文】

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出するときはマスクを付けたリ、こまめに手を洗ったりしています。

出かけたあと、家に帰ってきたら、手洗いをして、うがいやお口のケアもしましょう。

口は、入口です。口の中を清潔に保つことが大切です。また、マスクを付けると どうしても口で息をしまい、口の中が乾燥します。

口の中が乾燥すると、歯周病が進行したり、むし歯ができやすくなります。

いつもより、ていねいに歯をみがきましょう。