

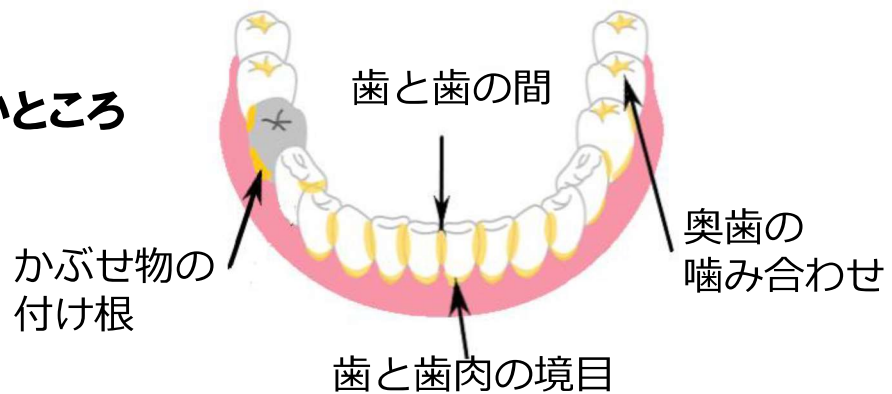
歯とお口をきれいに保つ「口腔清掃」

歯やお口の健康は口腔内細菌を減らすことが重要です

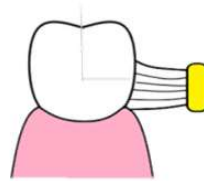
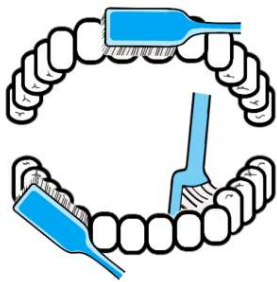
歯みがきについて

歯の表面についた歯垢は細菌のかたまりです。
歯ブラシをうまく使って取り除きましょう。

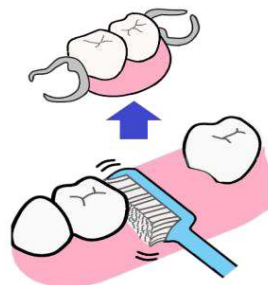
歯垢のつきやすいところ



歯みがきのポイントは「当てる場所」「力かげん」「動かし方」



とびとびに残っている
歯は歯の表面に
まんべんなく当てる



部分入れ歯を外した後は
歯と歯ぐきの境目や
歯の側面も忘れずに

舌や頬の内側にも 歯ブラシを当てましょう



細菌は歯だけではなく
口腔粘膜の表面にも
つきます。
やさしく歯ブラシを当て
て清掃しましょう。

ぶくぶくうがい

ブクブクうがいは口の中の食べかすを
取り除くだけでなく、お口の周りの筋力
アップにもつながります。



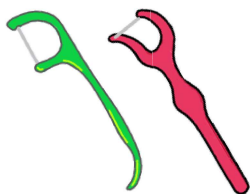
ムセのある方は
誤嚥に気をつけ
ましょう

歯と歯の間は糸ようじや歯間ブラシを使いましょう

糸ようじや歯間ブラシはその方に合ったサイズや形があります。

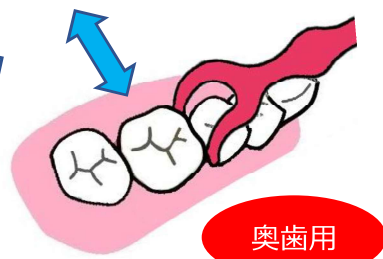
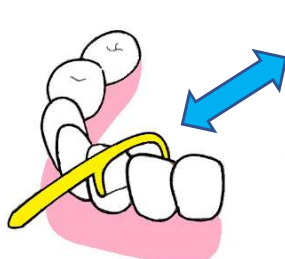
ご使用の際は歯科衛生士に相談してください。

糸ようじ



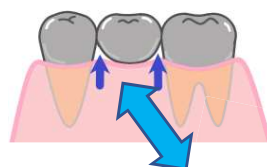
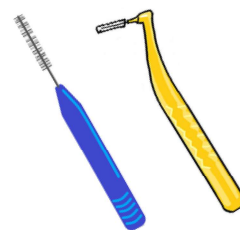
前歯用

のこぎりを引くように
静かに入れます



奥歯用

歯間ブラシ



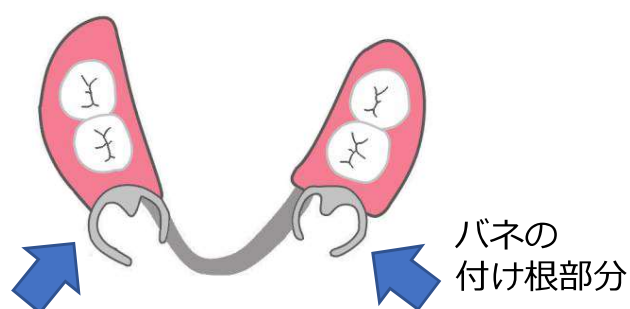
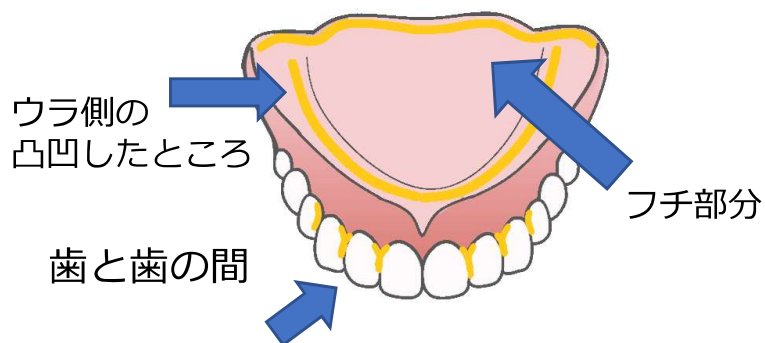
ブリッジの下



歯と歯の間へ
やさしく出し入れます

入れ歯の清掃方法

入れ歯にも歯垢はつきます。入れ歯とアゴの間に食べカスもたまります。
入れ歯ははずして、ブラシを使ってきれいにしましょう。



水を流しながら磨きましょう

しっかり磨いてから洗浄液にいれましょう



入れ歯は
水の入ったケースに
保管しましょう