

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)が減ることで、
口の中が乾燥しやすくなり、

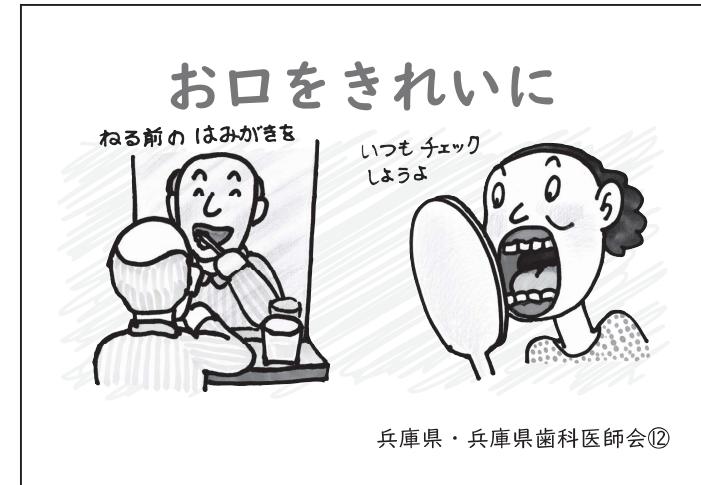
汚れがたまりやすくなります。

歯だけでなく、舌の上にも汚れがつきります。

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。



兵庫県・兵庫県歯科医師会⑫

**歯科医師・歯科衛生士が、
お口の健康をサポートします**



兵庫県・兵庫県歯科医師会⑬



兵庫県・兵庫県歯科医師会⑬

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、しつ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ょう。

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 ⑯ 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り、こまめに手を洗つたりしています。

出かけたあと、家に帰つてきたら、手洗いをして、うがいやお口のケアもしましよう。
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てしまい、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。

