

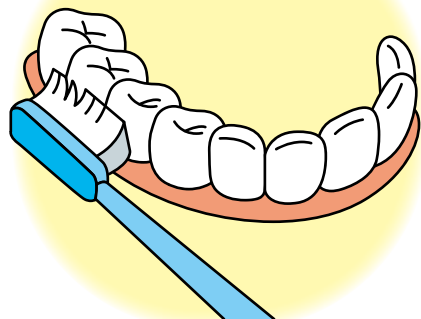
# お口のケア 1

歯みがきのポイント  
糸ようじ・歯間ブラシの使い方

## 歯ブラシを 持ち歩きましょう

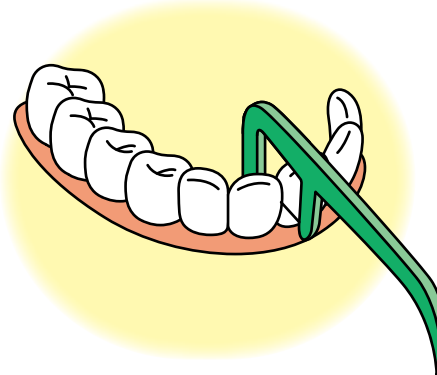
- \* 食事がおいしく味わえます。
- \* ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎の予防になります。

使い方はかかりつけの歯科医院で指導を受けましょう



## 歯の根元の歯垢を しっかりとる

歯ブラシは、毛先を軽く細かく、  
1ヶ所 20 回くらい振動させます。



糸ようじは、ゆっくり前後に引きな  
がら、接点の下まで入れて歯の面  
をこすりながら出します。



歯間ブラシは、すき間の大きさに  
合ったものを使い、前後に動かし  
ます。

谷折り

# お口のケア 2

舌みがきのポイント  
入れ歯のお手入れ

## 口臭予防になります

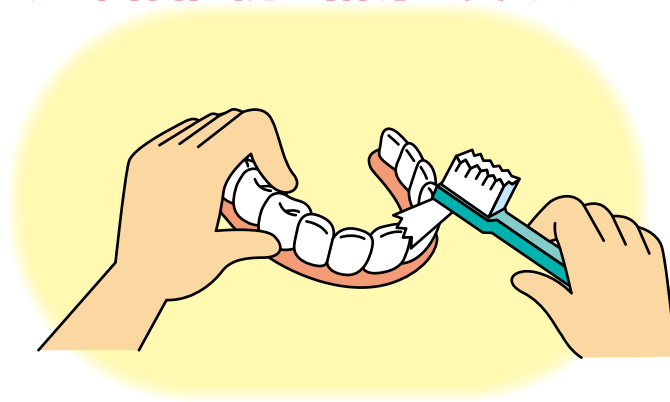
- \* 白いコケのようなものがついて  
いませんか？
- \* 歯ブラシまたは舌ブラシを使っ  
てきれいにしましょう。

使い方はかかりつけの歯科医院で指導を受けましょう



## やさしくみがきましょう

歯ブラシまたは舌ブラシで奥から前へかき出します。



## ていねいにみがきましょう

入れ歯は毎食後、歯ブラシまたは義歯用ブラシで、  
汚れを取りましょう。  
入れ歯を引かかっている歯は、汚れやすいので歯  
ブラシできれいにします。