

口腔ケアで健康に過ごしましょう



お口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などの口腔内トラブルを防ぐだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にも効果があります。毎日のご自分で歯みがきと、定期的な歯科健診を心がけましょう。
また、全身の健康にはお口の機能を保つことも必要です。お口の筋力を保つために日頃から意識してお口を動かしましょう。

【お口を清潔に保ちましょう】

歯ブラシによる歯垢（プラーク）コントロール



- ポイント1 毛先を歯にきちんと当ててみがく
- ポイント2 軽い力でみがく
- ポイント3 小刻みに動かしてみがく

※歯ブラシの毛先の届きにくい歯と歯の間は、
歯間ブラシやデンタルフロスを使用しましょう。



【お口の機能を保ちましょう】

あいうべ体操

○顎関節に痛みのある方は
「いー」「うー」を繰り返
しましょう

○4つの動作を順に繰り返します



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、一日30セットを目安に毎日続けましょう