

ちょっと実行〜→ず〜っと実行→健康

へらそう お口の細菌

口腔ケアは肺炎・インフルエンザを予防します



江戸川区
きらいは菌 ちんでもかめる 歯でいぼう



歯と歯の間をきれいに

一本ずつみがく

デンタルフロス

歯間ブラシ



歯のすき間に合ったサイズを

入れ歯の手入れ



食後はブラシで
水洗い



一日一回は洗浄剤につけた後
十分に洗い流す



破損を防ぐため
水を張った洗面器の上で

※入れ歯は定期的に
歯科医院で調整して
もらうことが大切です

舌の手入れ

舌ブラシを
奥から手前に
やさしく
動かします
(2~3回)



前後に動かさない ❌

強くこすらない ❌

※強くすると舌を傷つけることがあるので
注意しましょう

うがいの方法をご存じですか?



①力強く10回 ぶくぶく ぺっ×3回

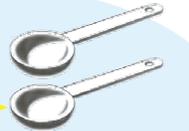
できるだけ大きく 頬と唇の上下をふくらます
ように動かして 口の中で 水がよく動くように



水は1回

20ml

~30ml



大さじ2杯くらい

※水の適量は口の大きさにより個人差があります

②のどのうがい!



がらがら

ぶくぶくうがいと
がらがらうがいは

唇、頬、のど のトレーニング
にもなります!

自分でみがくだけでは 取りきれない よこれがあります!



定期的にかかりつけの歯科医院で
専用の器具を使った清掃を受けましょう



江戸川区健康サポートセンター

中央 5661-2467 小岩 3658-3171 東部 3678-6441 葛西 3688-0154
清新町 3878-1221 鹿骨 3678-8711 小松川 3683-5531 なぎさ 5675-2515



江戸川区
ハチマルニイマル
8020
応援キャラクター

リップー