

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



## 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？



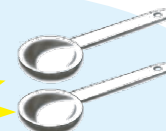
### ①力強く10回 ぶくぶく ぺっ×3回

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

リップバー