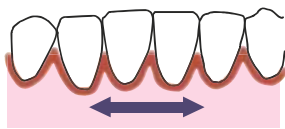
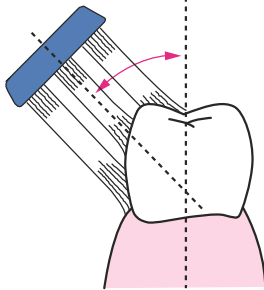


口腔ケア

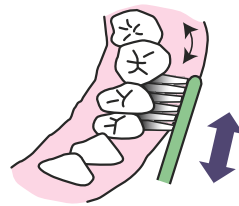
歯周病の改善にはブラシを「歯と歯ぐきの境目に45度」に当て、小刻みに動かす

歯の清掃のポイント

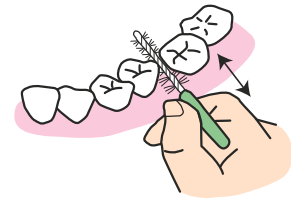
- 歯ブラシは鉛筆を持つように持ちましょう
- 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にあてましょう
- 歯ブラシは細かく小刻みに動かしましょう



前歯は左右に動かします



奥歯は前後に動かします

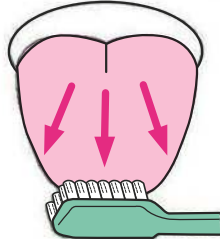


歯と歯の間は歯間ブラシを使って磨きましょう

舌の表面の白い汚れ（舌苔）は無理に一度に取らないこと

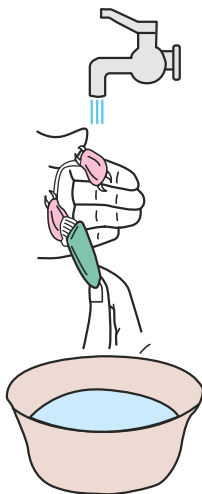
舌の清掃のポイント

- 舌ブラシか柔らかめの歯ブラシを使いましょう
- 舌の表面を奥から手前に向けて優しく磨きましょう



口臭予防にも絶大な効果!!

入れ歯の清掃のポイント



義歯専用のブラシを使って
しっかり汚れを
取り除きましょう



義歯のバネ(クラスプ)や床の
ところを磨くのには有効です

- 食べた後は必ず洗いましょう
- 手のひら全体で包み込むように持ちましょう
- 水道の水を流しながら洗いましょう
流しに水を張っておくと、もし落としても安心!
- 指でこすってキュッキュツという音が目安です
- 週に2~3回は義歯洗浄剤を使用して、
化学的に清掃しましょう