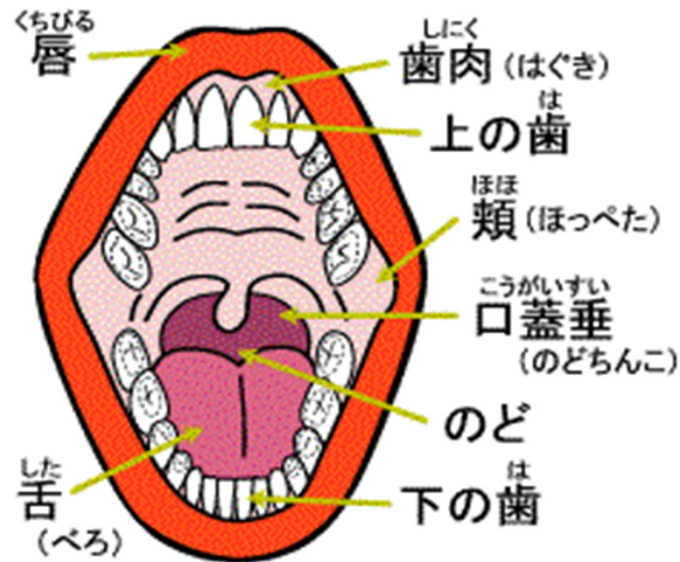


お口の清掃でスッキリ爽快！！

お口の清掃をおこない清潔に保つということは、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）、インフルエンザ、口臭などの予防につながります。お口の機能を向上させるためにとっても重要なことは、まず、ご自身のお口の中を知ることです。下記の「こんなところに注目！」をご覧ください、その人に合わせた清掃方法をマスターしましょう。また、入れ歯のお手入れやお口の体操も大切ですので、講座を通して、生活の中に口腔ケアを取り入れましょう。

お口の中を見てみよう



こんなところに注目！

- 舌は汚れていませんか？
- 歯が抜けたままになっていませんか？
- 入れ歯を使っていますか？
- 歯肉が腫れていませんか？

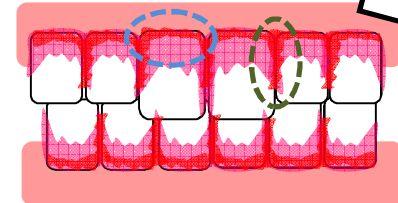
一見きれいに見える歯でも・・・



一見きれいに見える歯でも・・・



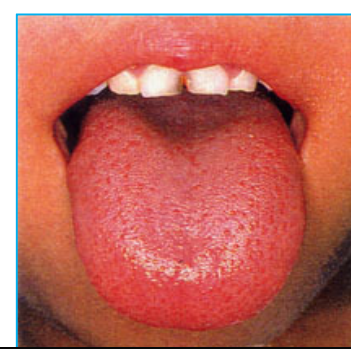
染めてみると、こうなります。色が付いているところは、汚れです。普通の歯みがきでみがき残している部分です。



みがき残しをしやすい部分は、『歯と歯肉の境目』、『歯と歯の間』、『奥歯のかみ合わせ』などです。歯ブラシの当て方を工夫して、歯の汚れをきちんと取りのぞきましょう。入れ歯も同様で、入れ歯を外して専用のブラシできちんとみがきましょう。

口臭を予防しましょう！！

口臭の原因のひとつ 『舌苔（ぜったい）』



舌苔が付着していない舌

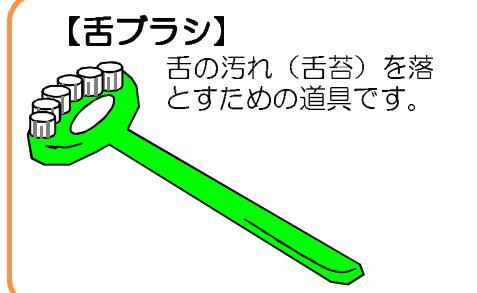
舌苔とは？
舌の表面に食べ物や細菌などがこけ状に堆積（たいせき）してできるもの



舌苔が付着している舌

口臭の原因が、「舌苔」にあることが少なくありません。舌苔を除去して口臭予防をしましょう。

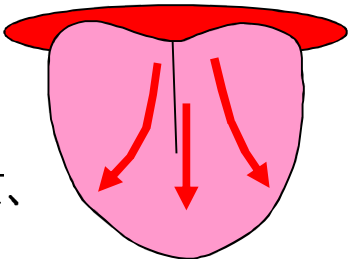
歯ブラシや舌ブラシを使って舌苔を除去しましょう。



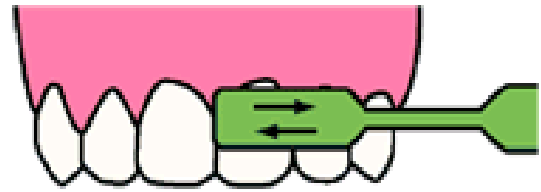
【舌ブラシ】
舌の汚れ（舌苔）を落とすための道具です。

舌苔の除去の仕方は？

奥から手前に、やさしく一方方向に引くようにして、汚れを落とします。



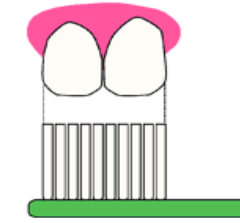
正しく歯をみがきましょう！！



横に振動させるように、小さく、細かくみがく。1カ所に時間をかける。



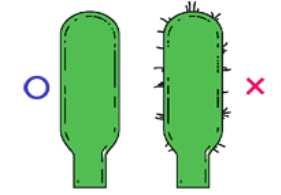
正しい歯ブラシの選び方・使い方



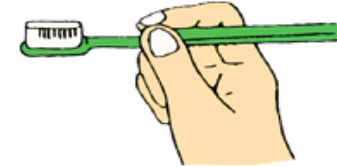
歯ブラシの大きさは前歯2本分くらい

歯ブラシ取替えの目安

※毛先が広がってきたら、交換が必要です。新しい歯ブラシに交換して1週間くらいですぐに毛先が広がってしまう人は、力の入れすぎかもしれません。注意しましょう。



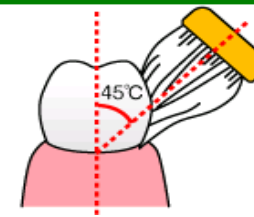
歯ブラシの持ち方



※基本的には鉛筆にぎり（ペングリップ）ですが、みがく場所にあわせて自由に持ちかえましょう。

みがき方 ワンポイント

歯と歯肉の境目のあて方



みがき残しやすい部分！



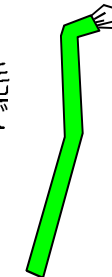
口腔内にネバネバした汚れが見られる場合は、スポンジブラシやごくやわらかい歯ブラシでやさしく取り除きましょう。

歯ブラシ以外にもこんな道具があります

孤立歯・入れ歯のバネがかかる歯

【タフトブラシ】

細かいところまで毛先を当てることができます。



歯と歯の間

【歯間ブラシ】

歯茎を傷つけないようにゆっくりとさし入れ、2~3回前後させます。

