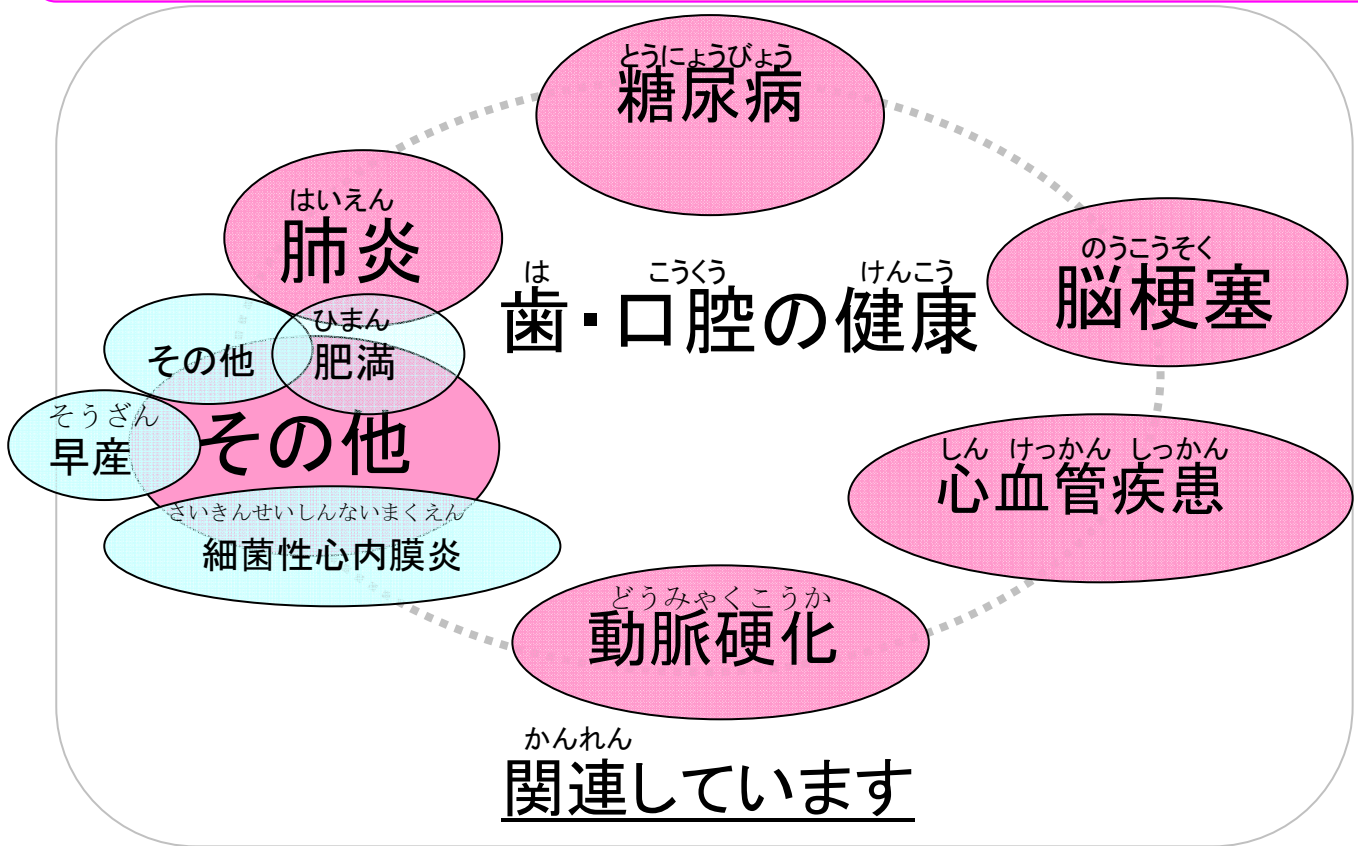


災害時口腔ケア啓発用ポスター

揭示用

☆ お口のケアを大切に！！ ☆

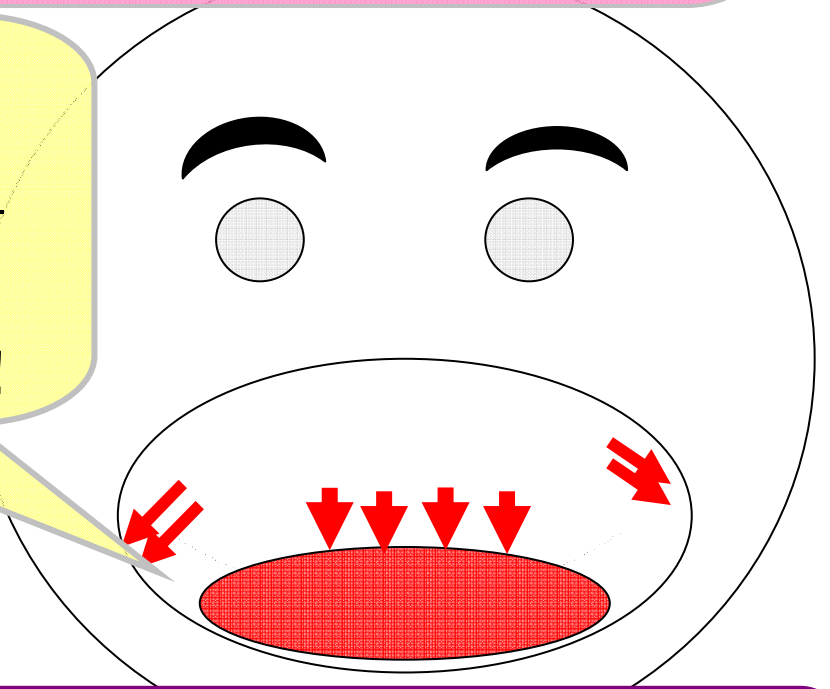


お口を清潔にしていないと、むし歯や
歯周病だけでなく、糖尿病やその他の
病気が悪化したり、肺炎や感染症などの
様々な病気を引き起こすことがあります。

身体の健康を守るために
お口のケアを続けましょう！

☆ お口や入れ歯のお手入れ、(^^て^^い)
忘れ^{わす}ないでね ☆

自分の歯が無い人も、
舌の表面や、ほっぺの
内側をきれいに
しましょう！



お口の乾燥が気になる時は、少し湿らせてから
ケアを始めると楽ですよ。

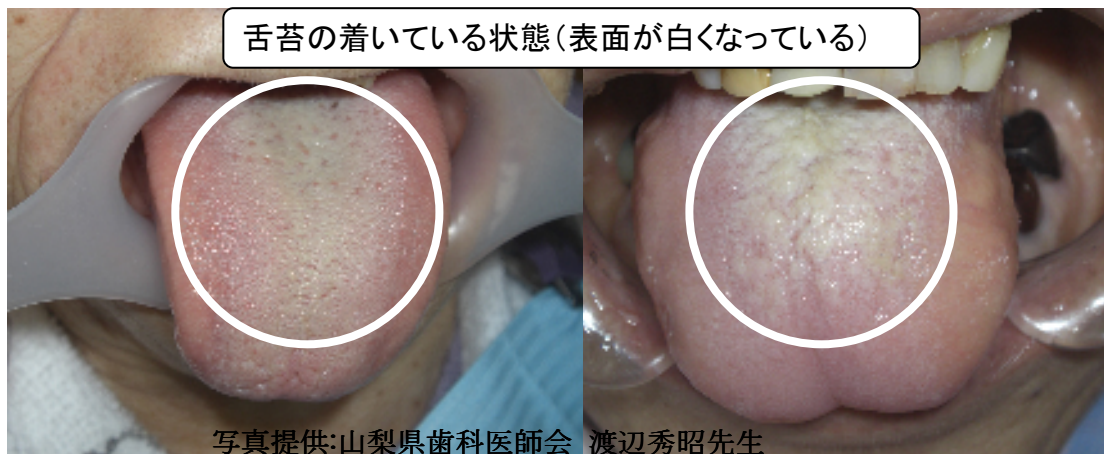
1日1回は必ず、入れ歯と
お口をきれいにしましょう！
表も裏も、「ばね」の周りも
忘れずに(^^て^^い)

★
お休み前の
口腔ケアで
身体元気！！
★
からだ げんき

掲示用

★★★舌(ベロの表面)★★★

○ ^{した}舌の^{ひょうめん}表面をきれいにしましょう。



○ ^い入れ^ば歯の^{ひと}人も、^{じぶん}自分の^は歯が^{のこ}残って
いたら、^は歯の^{ひょうめん}表面や^ね根の^{まわ}周りを^{わす}忘れず
にきれいにしましょう。

山梨県・山梨県歯科医師会

掲示用

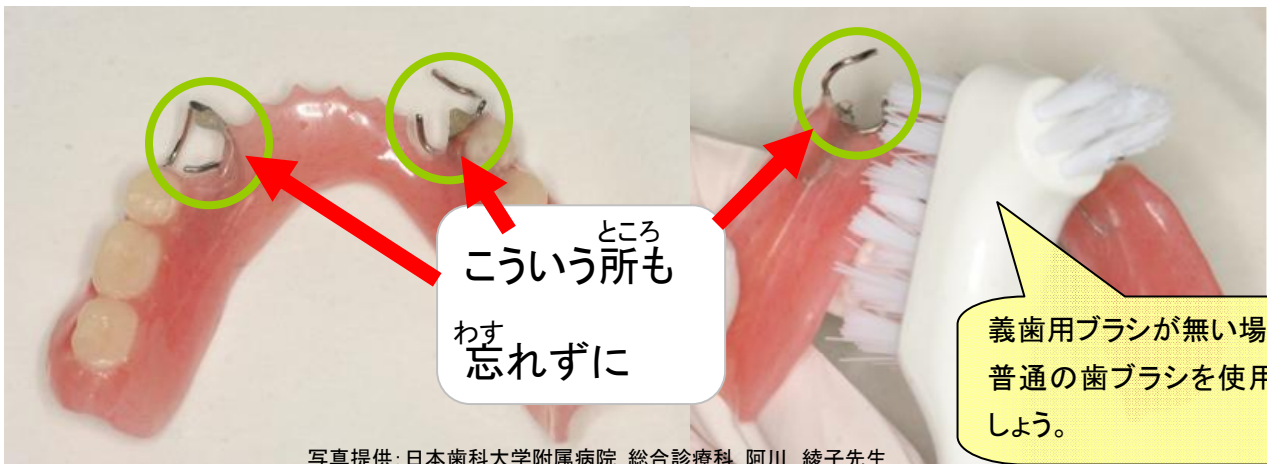
い ば おもて うら
入れ歯の「表と裏」を

きれいにしましょう。



裏側も忘れずにきれいにしましょう。

うらがわ わす



ところ
こういう所も
わす
忘れずに

義歯用ブラシが無い場合は
普通の歯ブラシを使用しま
しょう。

○ バネがついている場合は**バネの周**
りも丁寧に、きれいにしましょう。

掲示用

☆ みんなで守ろう、
子ども達の健康！ ☆

子どもの歯(乳歯)は、

大人の歯(永久歯)よりもむし歯の進行が早く、

後からはえる永久歯(歯の質や歯並び等)や
顔貌(顔・かたち)に大きく影響を与えます。

○ ポイント ○

☆ 食事をしたり、
飲み物を飲んだ後は
忘れずに歯を磨こう！

☆ 歯磨き粉がなくても、
ていねいに磨けば、
歯ブラシだけで十分！

☆ ばい菌に栄養を
与えないことが大切！

☆☆☆

○ 歯ブラシの洗浄や

お口をすすぐ時に

デンタルリンス等

(うがい用マウスウォ

ッシュ)を使用すると

お水の節約に

なります(^_^)

掲示用

★★★^{よう い}用意する物^{もの} (あると^い良いもの)★★★



コップ2つ ^は歯ブラシ キッチンペーパーなど

その他: ウェットティッシュ等のペーパー類

義歯用ブラシ

デンタルリンス(マウスウォッシュ)

掲示用

みず せつやく

★★★水を節約しながら歯みがきをするコツ★★★



歯ブラシ等の汚れをペーパーなどで拭き取ります

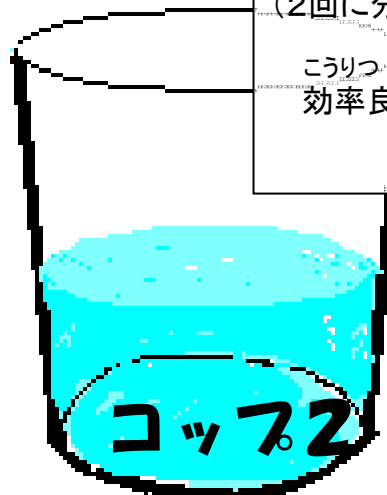
②

汚れた歯ブラシを
きれいにする



③

口をすすぐ
(2回に分けると
効率良くすすぐことが
できます)



揭示用

[参考]

お水の代わりになるもの
デンタルリンス、お砂糖を含まないお茶など



—その他—

- ・手ぬぐい等がペーパータオルの代わり
に使えます。
- ・歯ブラシが無い場合はウェットティッシュ
等で歯の周りや舌を清掃しましょう。