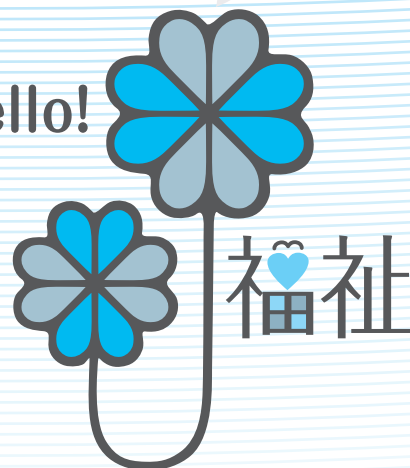


Hello!



多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)
☎ 75-6033

習慣にしよう! 日々のお口のお手入れ

口腔ケアの基本は歯みがきです。歯みがきで唾液の分泌を促したり、口の動きもよくなります。

また、口の中の細菌は就寝中に繁殖します。寝る前の歯みがきは、1本ずつ丁寧にみがく習慣をつけましょう。

● 歯みがきのポイント!!

歯ブラシの毛先を歯にしっかりあてて、小さく動かす

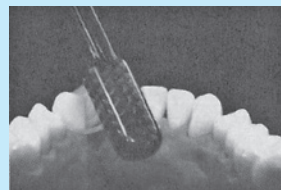
歯のおもて側

毛先を歯面にきちんとあて、1～2本ずつみがくように、こまかく動かします。



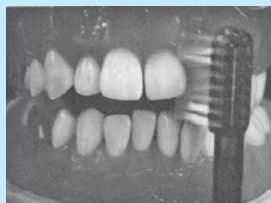
前歯の裏側

歯ブラシをたてに使用します。毛先を歯の裏側にピッタリあて、小さく上下に往復させてみがきます。



歯のないところや歯並びのよくないところ

歯ブラシの角度を変えて、毛先が歯面にきちんと当たるようにしましょう。



● 歯ブラシ以外の用具を上手に使いましょう!

デンタルフロス

歯と歯の間の清掃に使用します。



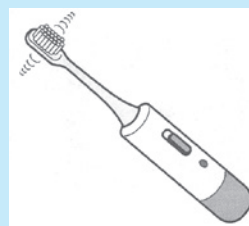
歯間ブラシ

歯と歯のあいだが広がっている場合やブリッジのすきまの清掃に使用します。



電動歯ブラシ

自動的に一定の動きをすることで、普通の歯ブラシより使いやすい場合があります。



※いずれも、歯科医院での定期検査を受けながら、歯科医師や歯科衛生士に相談され、口の中の状態にあったものを選びましょう。

➡次号は、習慣にしよう「日々のお口のお手入れ（入れ歯編）」です。

多久市地域包括支援センター（おたつしゃ本舗多久）は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。