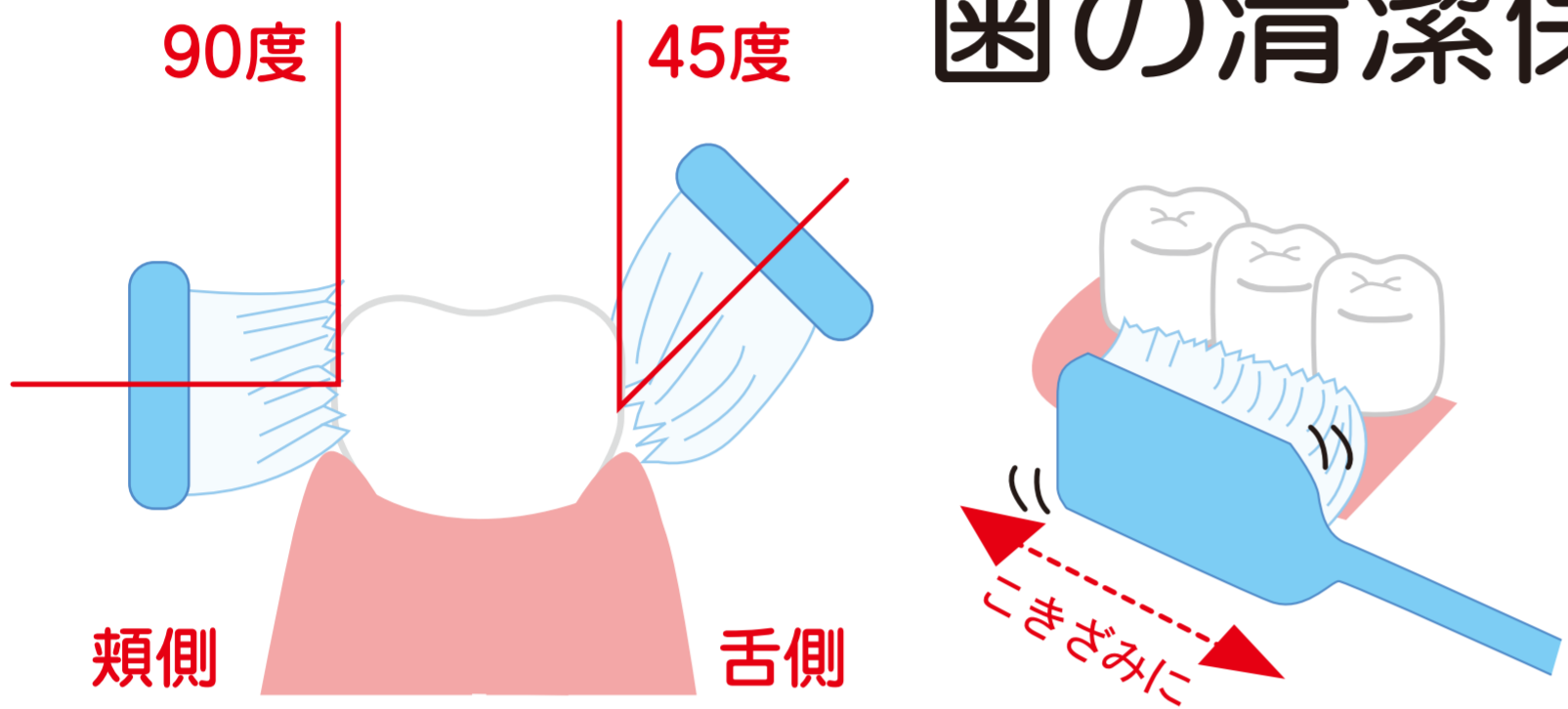


# 楽しく口腔ケアに励みましょう

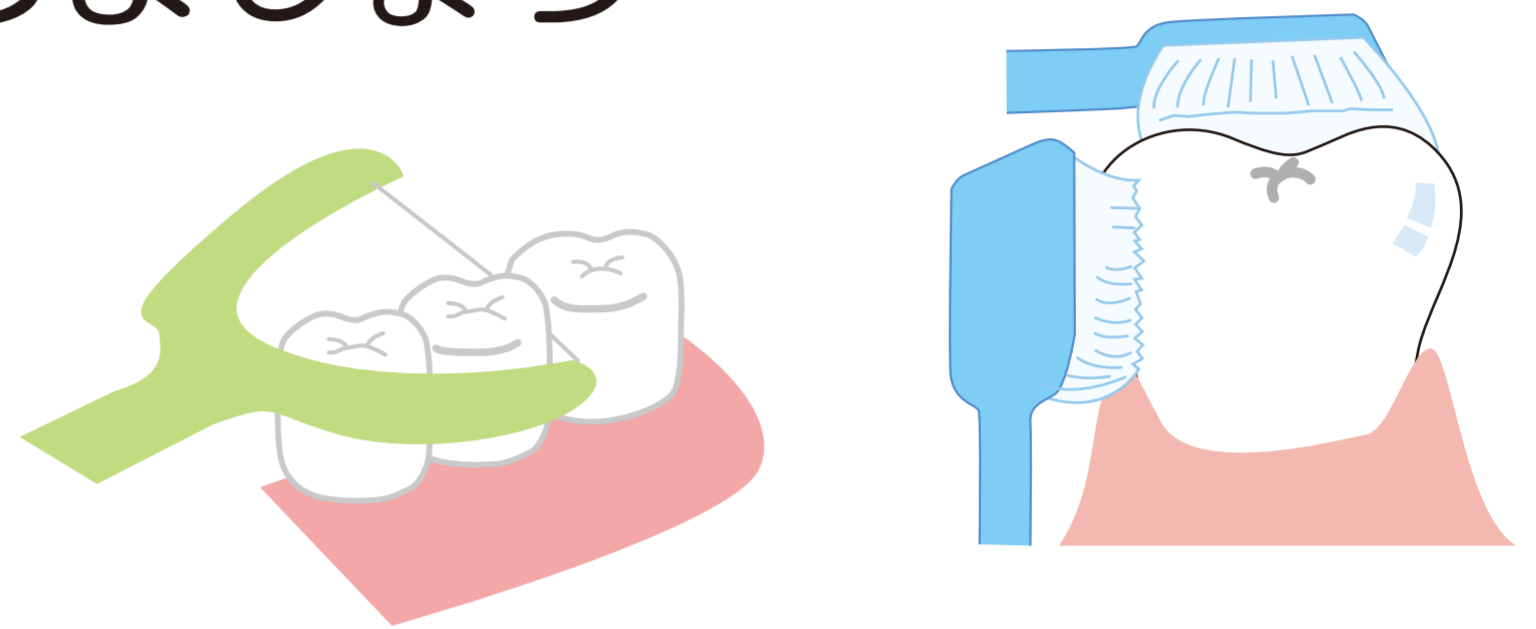
口の清潔を維持し健康な働きを保ちます。

## 歯の清潔保ちましょう



歯ブラシのあて方 歯ブラシの動かし方

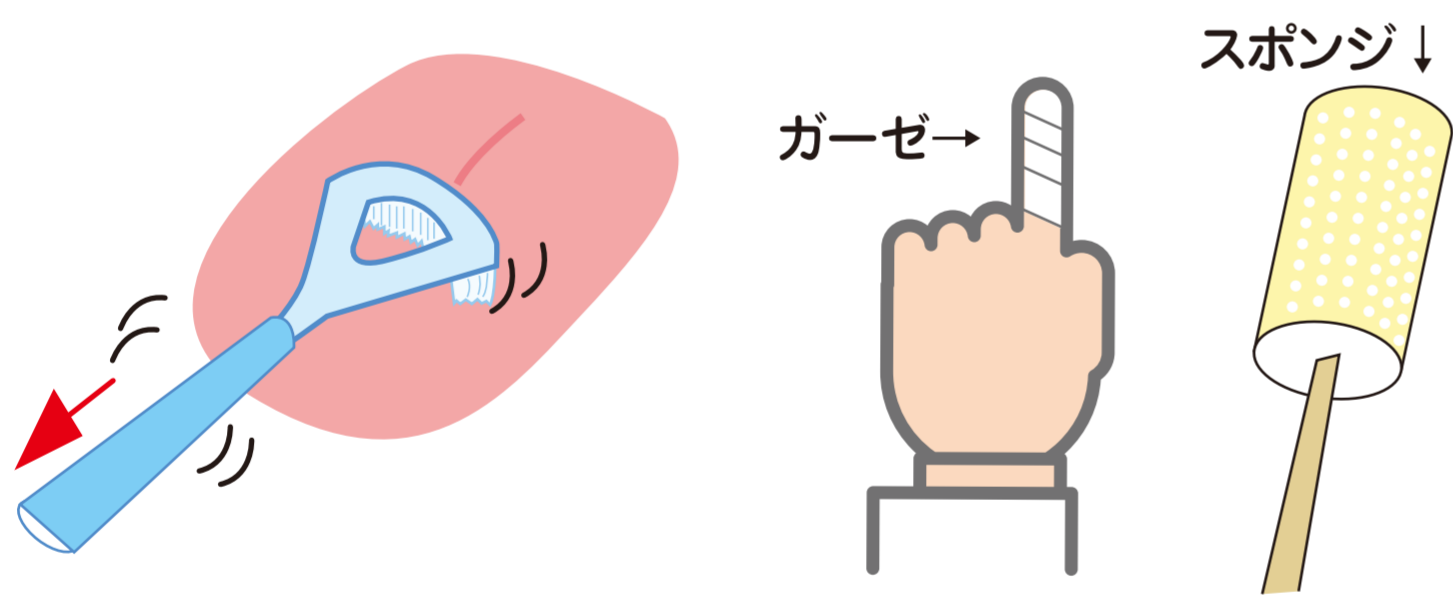
鉛筆を持つときのように歯ブラシを持ち、正しいあて方で歯ブラシを歯にあてます。  
力を入れすぎず、こきざみに歯ブラシを震わせませす。  
※正しいみがき方を歯科専門家から教わりましょう！



糸ようじの使い方 離れた歯のみがき方

糸ようじや歯間ブラシも使用し、歯と歯の隙間の汚れを清掃します。  
離れた歯もていねいに、あらゆる面をみがきます。

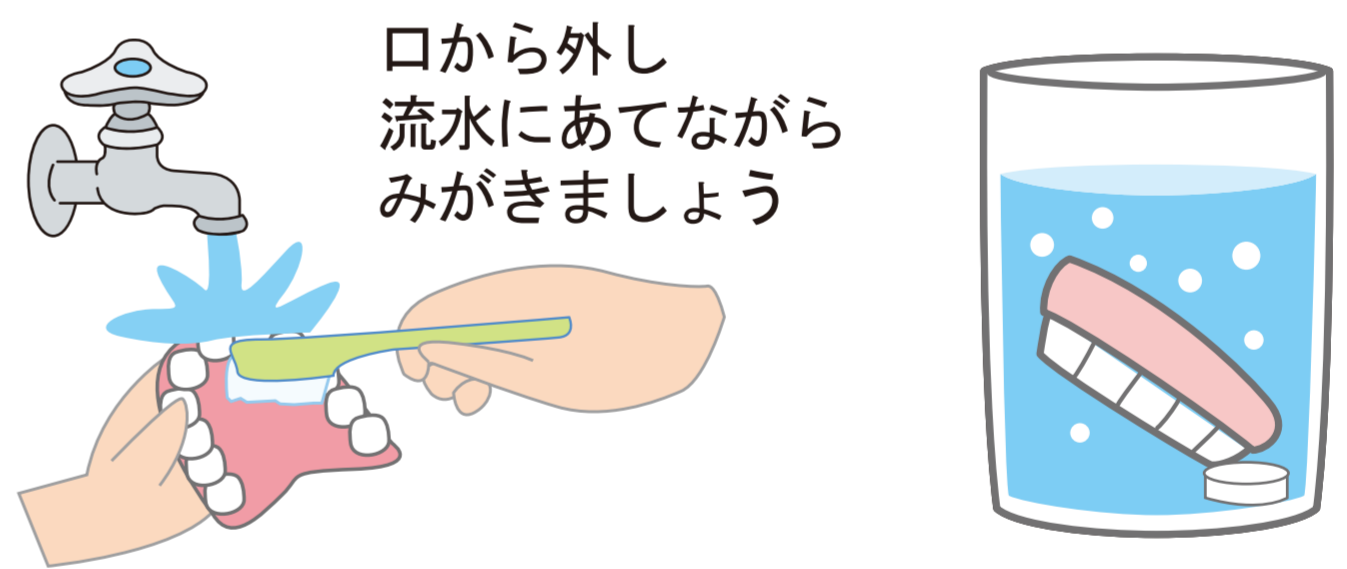
## 舌や頬の粘膜も清潔に！



舌ブラシの使い方 頬の粘膜の清掃道具

口の唾液の不足による中の渇きや働きの低下は舌や頬の粘膜などの汚れをためやすくします。  
専用の器具や軟らかい布やスポンジで清潔を保ちましょう。指巻きガーゼやスポンジは手の不自由な方の口腔ケアに向いています。

## 大切な入れ歯の手入れ



入れ歯のみがき方 入れ歯の保存

毎食後の入れ歯の手入れは、何でもおいしく噛んで食べるための大切な日課です。清潔な入れ歯は健康へのパスポートです。  
就寝時は、枕元の水の入った容器の中に保存します。

## お一人で口腔ケアの実施が困難な方のために

介護や支援にあたる周囲の協力者が口腔ケアの介助・介護を行うことは、療養に励む方の健康づくりにとって大変重要な取組です。