

～お口の健康を保って、感染症を予防しよう～

日頃から感染症予防対策として「手洗い」「アルコール消毒」「マスクの着用」などをおこなっているかと思います。それと同時に、「お口の中を清潔に健康に保つ」ことも、大事な予防策です。

丁寧なお口のケアを日々積み重ねて、“健口”に努めましょう。



定期的な
歯科受診も
お忘れなく♥

歯ブラシの持ち方

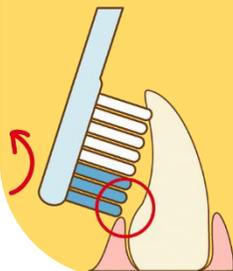


鉛筆を持つような持ち方で、軽い力(毛先が広がらない程度の力)でみがきます。

歯ブラシの当て方



歯と歯茎の境目に、毛先を45度の角度で当て、小刻みに前後に動かします。歯の側面を磨くときは、毛先を歯にきちんと当てましょう(歯に対して90度)。



前歯の裏側は、歯ブラシを縦に当てて磨きます。歯ブラシの先端や根本の部分を使ってみがきましょう。

歯と歯の間もていねいに!!



デンタルフロス

歯間ブラシ

毛先が届きにくい歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使ってケアしましょう。

(注)歯のすき間に合わない歯間ブラシを使うと歯や歯茎を傷つけてしまいます。適切なサイズを選んで使いましょう。

舌のお手入れも忘れずに……。

舌の表面はデコボコしており、そこに食べ物のカスなどが付着すると、細菌が繁殖しやすくなります。専用の舌ブラシを使って、1日1回は舌を磨くようにしましょう。舌の粘膜を傷つけないように、軽い力で舌の奥から手前に動かします。



義歯のお手入れについて

水をはった洗面器の上で、流水でみがきます(落として破損したり、排水口に流さないように……)。

汚れが残りやすい金具の部分も丁寧に洗いましょう。

