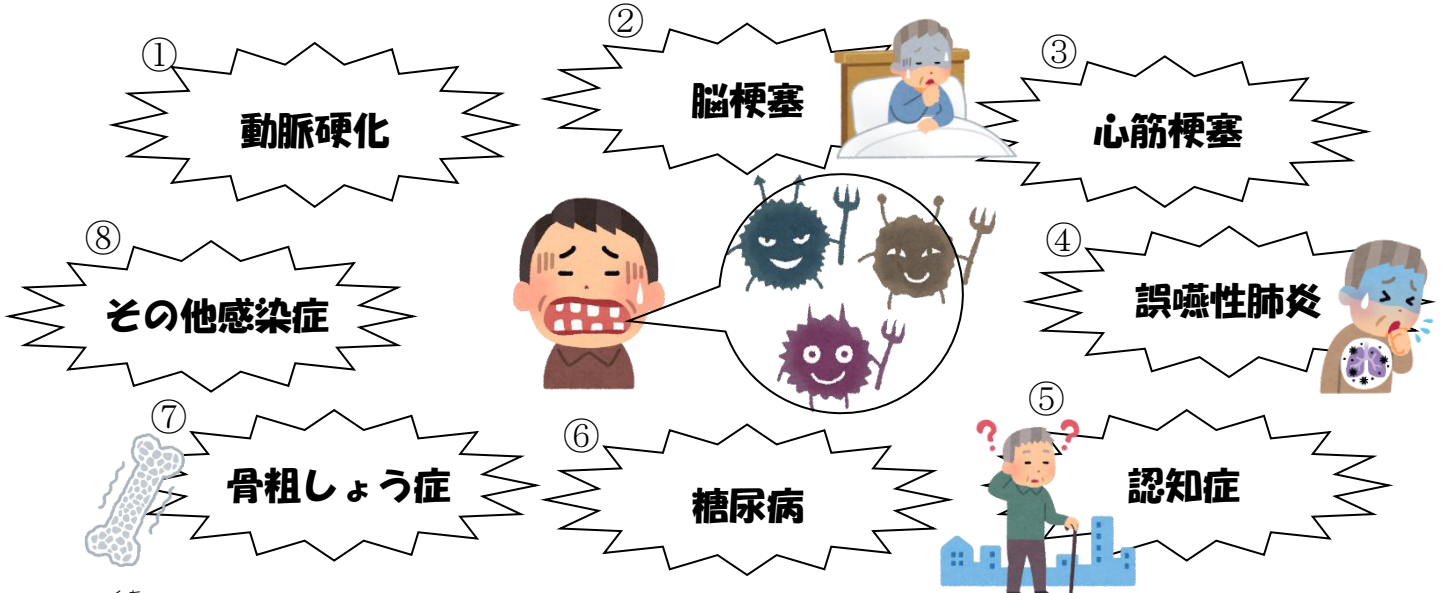


くち 口からの病気を防ごう

くちの中の細菌は、全身の健康にも影響を及ぼし、様々な病気の原因となります。



くちの中には、約 500 種類以上、数千億という数の細菌が住みついています。細菌には、体にとって良い菌もありますが、毒素を出す悪い菌もいて、**くちの中を汚れたままにしておくと、悪い菌が増え、全身へ悪影響を及ぼします。**

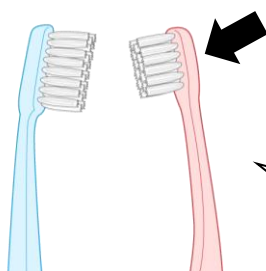
くちの中を清潔に保ち、くちと全身の健康を維持しましょう。

くちの中を清潔にしよう

食事をすると歯や入れ歯が汚れます。食事をしてから時間が経つと、食べ物に含まれる糖をエサにして細菌は繁殖し、ベタベタとした状態に変化します。こうなると、汚れが落としにくくなるため、歯ブラシでしっかり汚れを落とすことが大切です。特に夜のケアは丁寧に行いましょう。

【 歯みがきのコツ 】

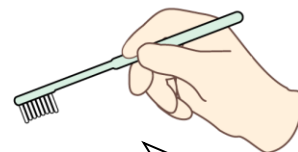
歯ブラシの選び方



ブラシの部分が
小さめ

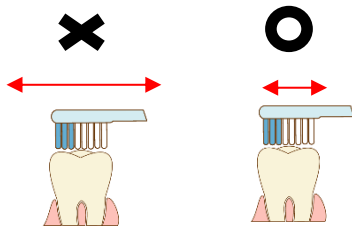
毛先の硬さは
「やわらかめ」

歯ブラシの持ち方



「えんぴつ持ち」
を習慣にしましょう

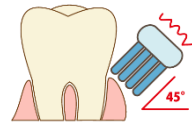
磨き方



前歯のうら側

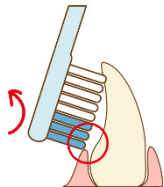
弱めの力で細かく動かしましょう。

歯と歯ぐきの境目

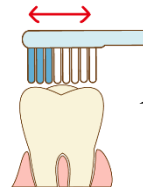


歯ブラシをななめに当てます

奥歯のかみ合わせの面



歯ブラシを縦にします



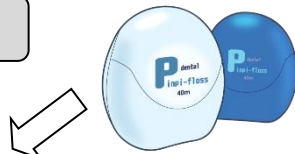
まっすぐ前後に動かします

【糸ようじ（デンタルフロス）・歯間ブラシを使いましょう】

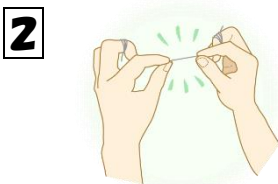
歯と歯の間は歯ブラシの毛が届きにくく、汚れが残りやすいため『糸ようじ（デンタルフロス）』、すき間が大きい部分には『歯間ブラシ』がおすすめです。

糸ようじ（デンタルフロス）の使い方

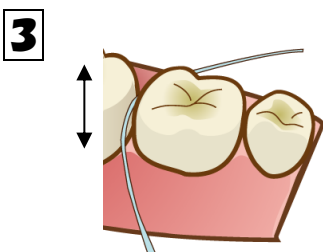
糸巻きタイプ



1 フロスを 40 センチくらいに切り、中指に巻き付けます

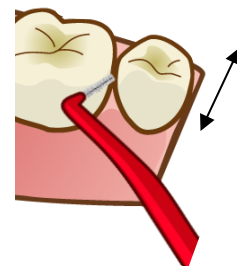


2 指でつまみ、フロスをピンと張った状態にします



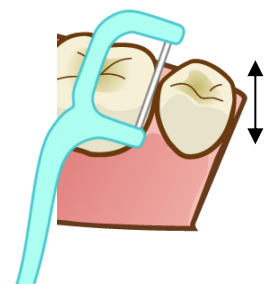
1、フロスを前後に動かしながら、歯と歯の間に入れます
2、歯の側面をこするように上下に数回動かします(片方ずつ)

歯間ブラシの使い方



前後に数回動かします

ホルダータイプ（柄付き）

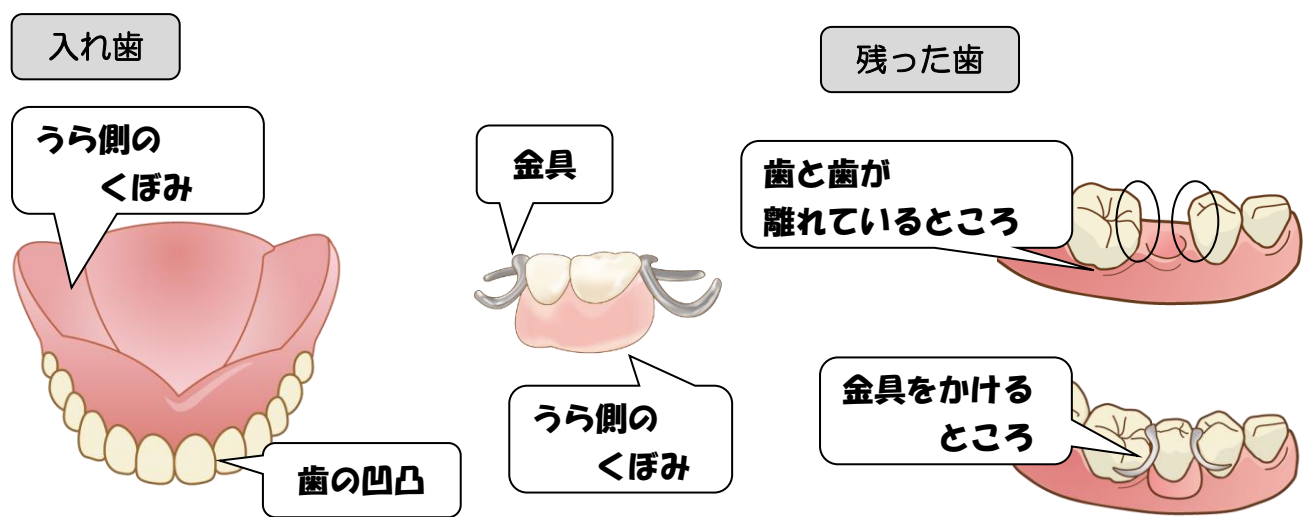


※ 糸で歯ぐきを傷つけやすいので、注意しながらゆっくり行いましょう

【 入れ歯のお手入れ 】

必ず入れ歯を外して、入れ歯専用ブラシできれいに水洗いしましょう。時々、入れ歯洗剤を使用するとさらに清潔になります。

汚れやすい部分



入れ歯の管理の注意点

(口に合わない入れ歯にしないための3つの「ない」)

★熱いお湯は使わない!
熱湯消毒はしないで!
変形の原因に…

★乾燥させない!
外したら水に浸しましょう
変形の原因に…

★歯みがき粉は使わない
入れ歯が傷ついて、
細菌が増える原因に…

【 舌や頬も忘れずに! 】

細菌は、歯だけでなく舌や頬の内側などにも付着しています。毛先のやわらかい歯ブラシや舌ブラシ等でやさしく汚れを取りましょう。



【 ぶくぶくうがい 】

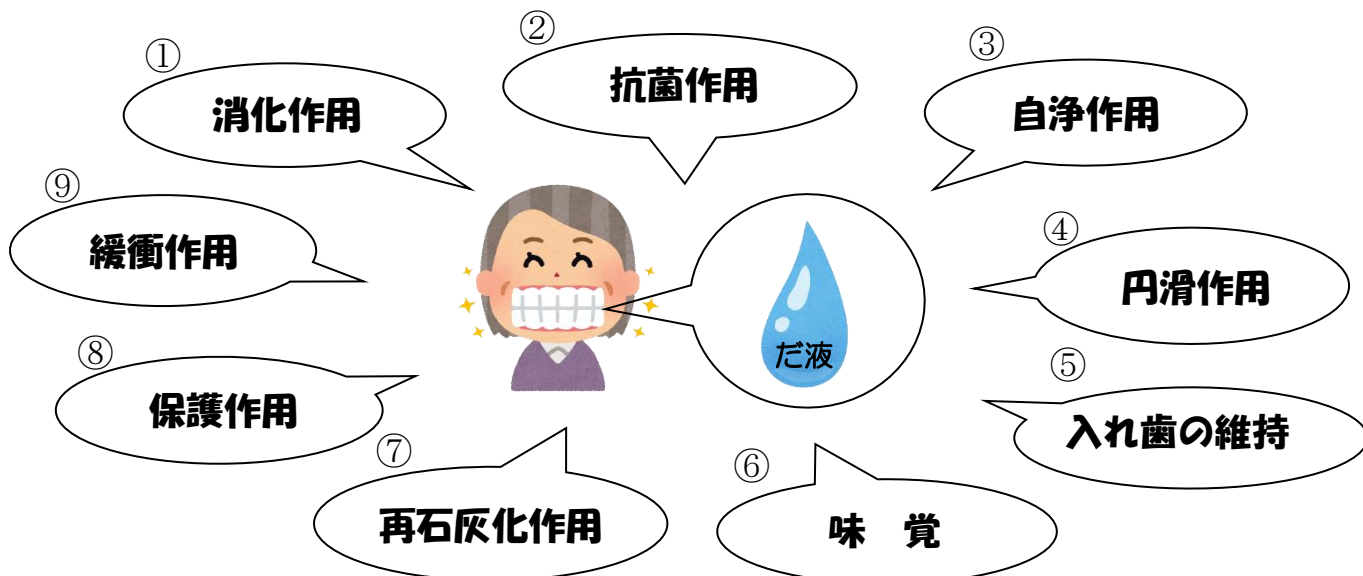
歯みがきが終わったら、『ぶくぶくうがい』をしましょう。



- 口の中に残った細菌を排出します。
- 口の周りの筋肉を鍛えます。

目指そう！だ液で潤った口の中

【 だ液のはたらき 】



だ液には、私たちの体にとって良い働きがたくさんあります。しかし、生活習慣や体調や薬などの影響で、だ液の出る量が減り、『口の中が渴く』と感じる場合があります。だ液の出る量が少ない状態だと、だ液が十分に働かず、口の中が汚れ、細菌が繁殖しやすくなります。また、入れ歯でのトラブルも起こりやすくなります。

だ液の分泌を促すマッサージや体操をして、口の潤いを保ちましょう。

【 だ液腺マッサージ 】



後ろから前へ向かって
グルグル円を描くように
マッサージ（10回）



耳の下からアゴの下まで
5カ所くらいを
順番に押す（5回）



アゴの下から
舌を突き上げるように
ゆっくり押す（10回）

【 舌のあめ玉体操 】



舌を左頬へ



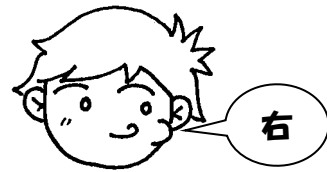
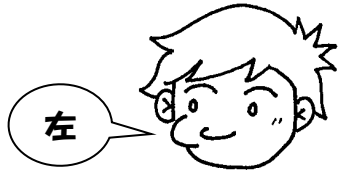
舌を右頬へ

応用編

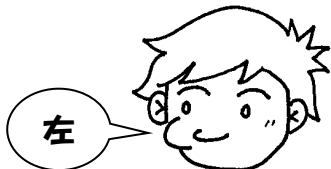
【 「舌のあめ玉体操」を歌にあわせてやってみよう♪ 】

童謡 ウサギとカメ♪

もしもしカメよ カメさんよ♪ 世界のうちで お前ほど♪



歩みののろい 者はない♪ どうしてそんなに のろいのか♪



定期的な専門家のケア

かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯や入れ歯の状態を確認してもらいましょう。

専門家によるケアは、毎日のお手入れでは磨けないところの清掃や、治療が必要なところを早期に発見・対処することで、重症化を防ぐことができます。



⑥

ウサギとカメ

1

もしもシカメよ カメさんよ

世界のうちで おまえほど

歩みののろい 者はない

どうしてそんなに のろいのか

3

どんなにカメが 急いでも

どうせ晩まで かかるだろう

こころでちょっと ひと眠り

グーグーグーグー グーグーグー

2

なんとおっしやる ウサギさん

そんならお前と 駆けくらべ

向こうの小山こみやまの ふもとまで

どちらが先に 駆けつくか

4

「これは寝すぎた しくじった」

ピョンピョンピョンピョンピョンピョンピョンピョン

「あんまり遅い ウサギさん

ちっきの自慢は どうしたの」

