

歯を守ることは命を守る!!

～正しい歯磨き～

歯みがきの方法

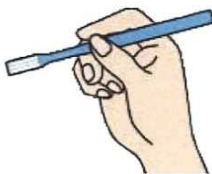
- * 口臭の原因はプラークです。
- * プラークは、歯と歯ぐきの境目に付着します。
- * 舌も忘れずに優しくケアしましょう。
- * 粘膜もケアすることは清掃とリハビリ効果があります。
- * 歯がなくても舌・粘膜のケアを行いましょう。



インプラントは、自己管理と専門職のメンテナンスが必要です。定期健診としっかりしたケアを行いましょう。

歯ブラシの持ち方

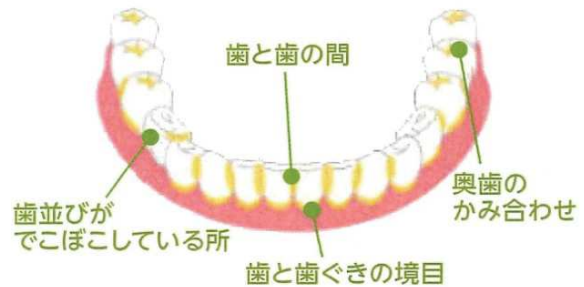
ペングリップ



パームグリップ

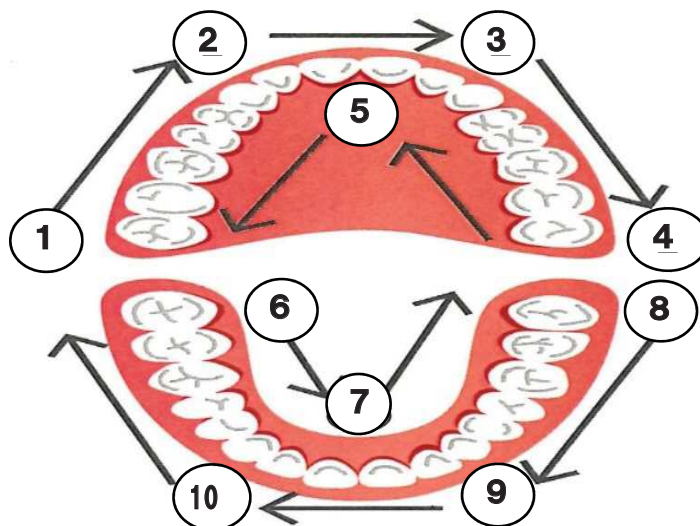


汚れの付きやすい所



みがきかたの順序

一筆書きで磨きましょう



歯を守ることは命を守る!!

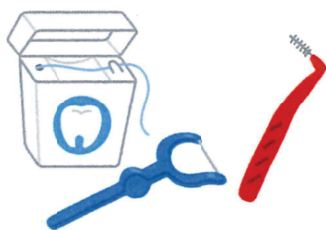
～正しい歯磨き②～

歯磨きの道具・使い方



歯ブラシ

歯磨き粉
(フッ素濃度1,450PPM)



フロスと歯間ブラシ

握りの弱い人

歯ブラシに
スポンジやクッションを
巻いて太くする



片麻痺の人(義歯を磨く)

吸盤付きのブラシを使用する。
洗面所の排水穴にブラシを
差し込み義歯を洗う。



手が自由に動かない人

柄を長くして使用する。
歯ブラシをまげて
使用する。



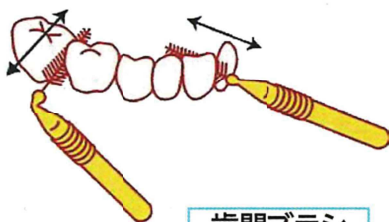
歯のない人

ブラシの面積が広い、
柔らかいものを使用する。
360度の歯ブラシを使用する。



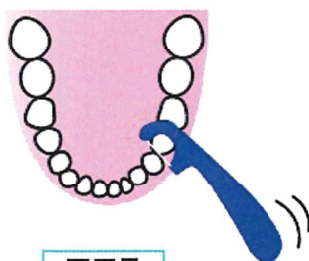
いろいろ工夫をして、自立支援に繋がしましょう!

使い方



歯間ブラシ

うがい



フロス



舌ブラシ



Point!

歯ブラシで、頬を広げる、舌を動かす、うがいの時はしっかり頬を動かすことが、誤嚥性肺炎の予防・義歯を使いこなす事に繋がります。