

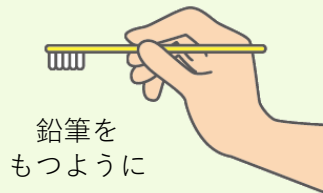
お口の清潔度をキープ

お口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などの口腔内トラブルだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にも効果があります。

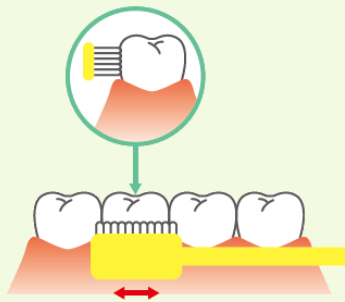
● 歯みがきには歯間ブラシも

歯ブラシの使い方

- やさしくみがく



- まっすぐに当てる



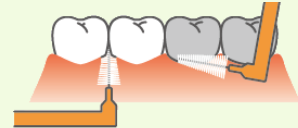
- 小刻みに動かす

歯間ブラシの使い方

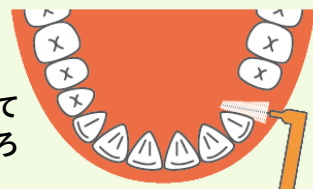
※L字型、I字型、また、数段階ある太さの中から歯間にあわせて使い分けます

※細いタイプの歯間ブラシでも入らない場合は、糸状のデンタルフロスが役立ちます。

- ブリッジの下のところ



- 歯と歯、歯と歯ぐきの間



● 舌やあごには専用ブラシも



口の中はうがいやゆすぎだけでは、きれいになりません。やわらかい歯ブラシや粘膜ケア用のブラシを使って、舌、上あご、下あご、歯ぐきを清掃しましょう。



入れ歯(義歯)を使っている場合は、入れ歯専用の義歯ブラシと洗浄剤でよく清掃することが大切です。

歯磨き粉は

感染の危険性を避けるため

自分専用

のものを
使用しましょう！



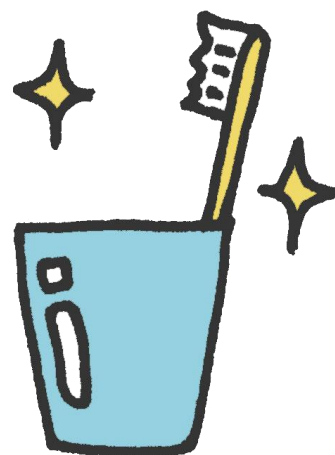
公益社団法人 日本歯科衛生士会

歯ブラシは

上

を向けて保管
しましょう！

歯ブラシを清潔に保ちましょう！



公益社団法人 日本歯科衛生士会

1回 **3**プッシュ

お口に含み

20秒間 **ブクブク**して

吐き出します。

公益社団法人 日本歯科衛生士会



1回 **3**プッシュ

お口に含み

20秒間 **ブクブク**して

吐き出します。

公益社団法人 日本歯科衛生士会



マウスウォッシュ（洗口液）

- 水がない場合、うがいの水の代わりに使用します。
- マウスウォッシュを口に含み20秒ほどブクブクして吐き出します。
- 歯みがき剤がない場合、マウスウォッシュを口に含みブクブクして吐き出し、その後歯ブラシで磨きます。
- お口の乾燥が気になる方はアルコールフリーをご使用下さい。



マウスウォッシュ（洗口液）

アルコールフリー

- 水がない場合、うがいの水の代わりに使用します。
- マウスウォッシュを口に含み20秒ほどブクブクして吐き出します。
- 歯みがき剤がない場合、マウスウォッシュを口に含みブクブクして吐き出し、その後歯ブラシで磨きます。
- お口の乾燥が気になる方はこちらの洗口液（アルコールフリー）をご使用ください。



液体歯みがき

- 歯みがき粉の代わりに使う、液体タイプの歯みがき剤です。歯みがき粉と同じように、「歯の汚れを落とす」ことが目的です。
- 液体を口に含んでブクブクした後、吐き出し歯を磨きます。

歯みがき後の
うがいは
必要ありません。

