

刷牙、口腔护理可以 守护生命健康！

为了预防肺炎， 请好好刷牙！

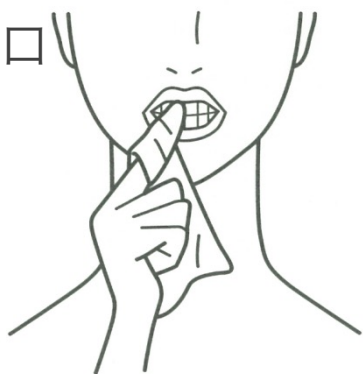
- 口腔不干净会繁殖细菌，容易引起肺炎，导致全身疾病的恶化
- 老年人需要特别注意

清洁假牙预防肺炎吧

- 为了保持口腔清洁，假牙的保养很重要
- 饭后将假牙清洗干净吧
- 晚上睡觉的时候把假牙取下来吧

没有牙刷的情况

- 饭后用少量的水或茶漱口
- 用手帕和纸巾去除牙齿的牙垢也有效果



揉搓分泌唾液

- 唾液有保持口腔清洁的作用
- 用手揉搓耳朵下方、脸颊、下巴下方，搓热后比较容易分泌唾液

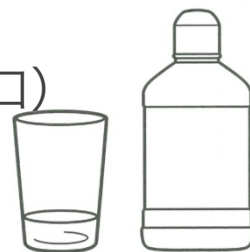


水少的情况刷牙

- 准备约30ml的水
- 将牙刷放入水中弄湿后再刷牙
- 仔细用纸巾擦拭牙刷上的牙垢
- 将杯中的水少量多次含入口中，漱口2~3次



- 如果有液体牙膏或漱口水，请代替水使用（无需用水漱口）
- 漱口药也能有效保持口腔清洁



监修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生
提供：一般財団法人SUNSTAR財団、SUNSTAR GROUP

SUNSTAR