

# は くち 歯みがき、口の そうじは いのち まも あなたの 命を 守ります！

びょうき  
病気に ならないために  
は  
歯みがきをする

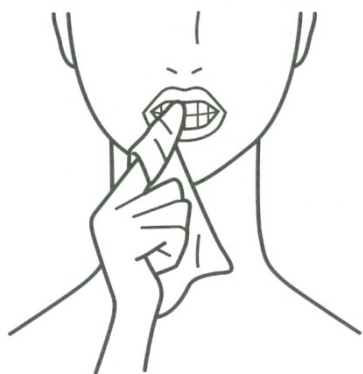
- くち なか よご  
・口の中が 汚れていると ばいきんが ふえて  
はいえん からだ びょうき  
肺炎になりやすく、ほかの 体の 病気も  
わるくなりやすい
- おいさん、おばあさんは とく き  
特に 気をつけましょう

びょうき  
病気に ならないために  
い ば  
入れ歯を きれいにする

- びょうき い ば  
・病気に ならないため 入れ歯を  
きれいにすることが だいじ  
だいじ  
大事
- た あと い ば  
・食べた後に 入れ歯を きれいにしましょう
- よる ね い ば  
・夜 寝るときは 入れ歯を はずしましょう

はぶらし  
ハブラシが ないとき

- た あと すこ みず  
・食べた後に 少々の 水や  
ちゃ くち  
お茶で 口を ゆすぐ
- はんかち ていっしゅ  
・ハンカチや ティッシュで  
はぶらし  
歯の 汚れをふく



だ だいじ  
つばを 出すことも 大事

- くち なか ちから  
・つばは 口の中を きれいにする 力がある
- みみ した した  
・耳の下、ほお、あごの下を  
て  
手で もみ、あたためると  
つばが 出やすくなる

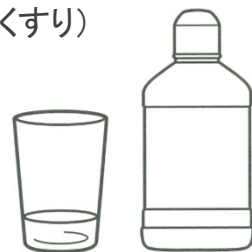


みず すく は  
水が 少ないときの 歯みがき

- みりりつとる みず こップ い  
・30mlの 水を コップに 入れる
- みず はぶらし は  
・水で 歯ブラシを ぬらして 歯を みがく
- はぶらし よご ていっしゅ  
・歯ブラシの 汚れを ティッシュで ふく
- こップ みず すこ くち い  
・コップの 水を 少しずつ 口に 入れて、  
かい くち  
2~3回に わけて、口を ゆすぐ



- えきたいはみがき せんこうえき くち なか あら  
・液体ハミガキ、洗口液(口の中を 洗う くすり)
- みず つか  
があれば 水の かわりに 使う
- くち  
・口を きれいに するために、  
くすり つか い  
うがい薬を 使うのも 良い



かんしゅう びょういん しか しかこうくげかぶちょう こうべしけんこうきょくしかせんもんやく あだちりょうへいせんせい  
監修:ときわ病院 歯科・歯科口腔外科部長 神戸市健康局歯科専門役 足立了平先生

ていきょう いっぽんしゃだんほうじんさんすたーざいだん さんすたーぐーぷ  
提供:一般財団法人サンスター財団、サンスターグループ

SUNSTAR