

# 刷牙、口腔護理可以 守護生命健康！

## 為了預防肺炎， 請好好刷牙！

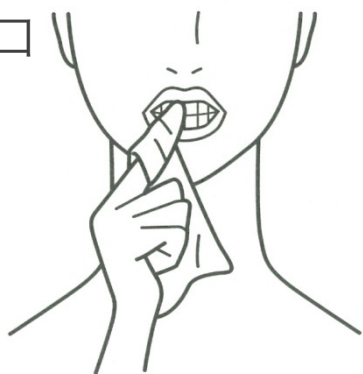
- 口腔不乾淨會繁殖細菌，容易引起肺炎，導致全身疾病的惡化
- 老年人需要特別注意

## 清潔假牙預防肺炎吧

- 為了保持口腔清潔，假牙的保養很重要
- 飯後將假牙清潔乾淨吧
- 晚上睡覺的時候把假牙取下來吧

## 沒有牙刷的情況

- 飯後用少量的水或茶漱口
- 用手帕和紙巾去除牙齒的牙垢也有效果



## 揉搓分泌唾液

- 唾液有保持口腔清潔的作用
- 用手揉搓耳朵下方、臉頰、下巴下方，搓熱後比較容易分泌唾液用

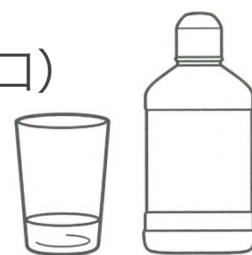


## 水少的情況刷牙

- 準備約30ml的水
- 將牙刷放入水中弄濕後再刷牙
- 仔細用紙巾擦拭牙刷上的牙垢
- 將杯中的水少量多次含入口中，漱口2~3次



- 如有液體牙膏或漱口水，請代替水使用（無需用水漱口）
- 漱口藥也能有效保持口腔清潔



監修：神戶常盤大學短期大學部 口腔保健學科 足立了平先生  
提供：一般財團法人SUNSTAR財團、SUNSTAR GROUP

**SUNSTAR**