

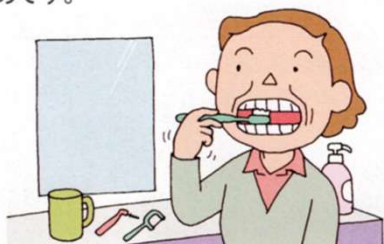


日々の口腔ケアで口の中を 健康に保ちましょう！



ケア ① 毎食後きちんと歯みがきを

歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなど用途に応じて使い分けましょう。便利な電動歯ブラシなどを利用するのもおすすめです。



ケア ② 義歯(入れ歯)の手入れを忘れずに

毎食後に口からはずして、専用の歯ブラシでしっかりとみがきましょう。就寝時には、はずして水につけるなどして保管しましょう。



ケア ③ 舌についた汚れも除去

細菌の繁殖防止には舌の清掃も大切で、口臭予防にもなります。歯ブラシでみがいてもよいですが、舌清掃用ブラシなどもあります。



ケア ④ 定期的な歯科検診を

虫歯や歯周病がなくても、義歯の調子を診てもらい、歯石をとってもらいなど定期的な検診は、適切な口腔ケアには欠かせません。



「ブクブクうがい」や「ガラガラうがい」できますか？

口の中に水を含んで行う「ブクブクうがい」は、唇、頬、舌がうまく働かなければできません。また、のどで行う「ガラガラうがい」は、のどにしっかりと空気をためておかねばできません。逆に、これらができれば「かむ力」や「飲み込む力」は大丈夫です。うがいを利用して、あなたの口腔機能をチェックしてみましょう。



《クリニックからのお知らせ》

口腔ケアは毎日続ける事が大事です。どうやったらよいかわからない時は、お気軽にご相談下さい。

