

毎日のお口のケアで

いつまでも
健やかに



お口の体操で筋力アップ!

お口の中を刺激すると
脳が活性化されます



飲み込む機能を保つと
「むせ」を減らせます

「だ液」もよくでて
消化も良くなります



毎日のお手入れでお口の中を清潔に!


誤嚥性肺炎やインフルエンザに
かかりにくくなります

歯周病・むし歯・口臭の
予防になります

食前のお口の簡単体操

1 まず深呼吸！
鼻から吸って、口から吐き出します。
口ウソクを吹き消すように、唇を突き出して！

3回



2 頬を膨らませたり、
へこませたりします。

10回ずつ



3 「うー」「いー」と声を出しながら
唇を動かします。

10回ずつ



4 舌を前後・上下・左右に動かします。
顔は動かさないで舌だけ動かすように！

10回ずつ




5 「ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ」
「た………」 「か………」 「ら………」
と声に出して10回ずつ唱える。

ゆっくりと
大きな口を開けて！

「ぱたぱた……」
「からから……」など
組み合わせてもOK！

6 深呼吸で締めくり
鼻から吸って、口から吐き出します。
口ウソクを吹き消すように、唇を突き出して！

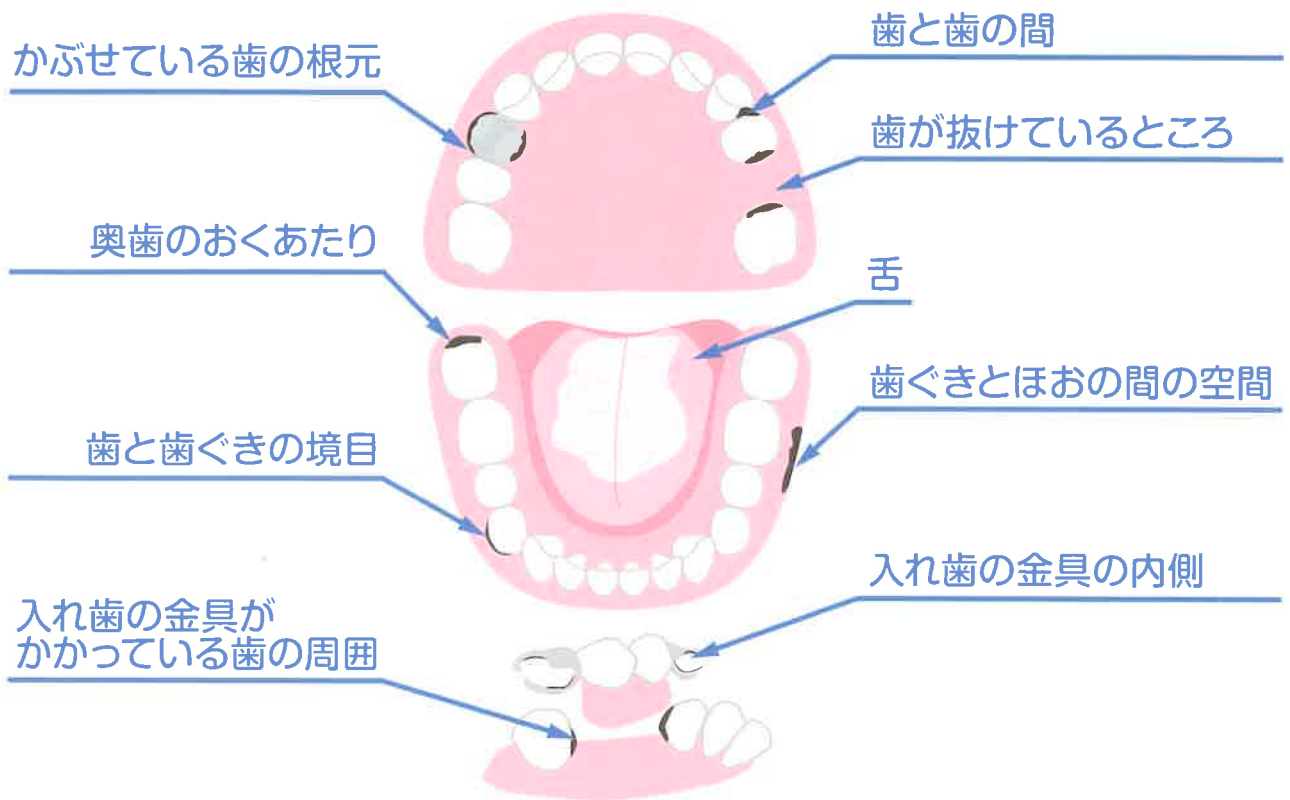
3回



1~6を食前や歯みがきの時に行うと効果的です。1日5セットを目標に！

食後のお口のお手入れ

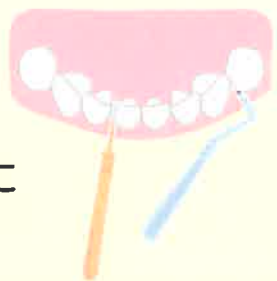
こんなところが汚れやすい!鏡で見てください。



歯ブラシ以外にも、こんな道具があります。

●歯間ブラシ

歯と歯の間のすきまにあった大きさを選ぶようにしましょう



●タフトブラシ

1本だけ残っているような歯におすすめです



●舌ブラシ



★舌ブラシを使うときの注意点★

- ①舌ブラシは奥まで入れすぎないように(舌の根元は触らない)
- ②力を入れすぎないように舌ブラシは奥から手前に動かし舌についている汚れをやさしく取り除くようにしましょう

歯ブラシは定期的に交換しましょう
毛先が開いた歯ブラシを使い続けないようにしましょう

入れ歯のお手入れ お役立ち情報

お手入れについて

- ・熱湯は入れ歯の変形の原因になりますので避けましょう。
- ・落とすと割れることがありますのでご注意ください。



入れ歯ブラシで
洗いましょう



洗面器などに水をためて
洗うとよいでしょう



洗ったら水につけて
乾燥を防ぎましょう

お口のお手入れ お役立ち情報

お口のお手入れのあとは

お水をふくんで、
しっかりうがいを
しましょう。
唇の力をきたえて
食べこぼしを
予防しましょう。



●スポンジブラシ

粘膜のお手入れに
使います。



●口腔ケアシート

うがいができない方に
おすすめです。



お住いの区の保健センターの歯科衛生士にお気軽にご相談ください。

・ 堺保健センター	TEL.238-0123	FAX.227-1593
・ 中保健センター	TEL.270-8100	FAX.270-8104
・ 東保健センター	TEL.287-8120	FAX.287-8130
・ 西保健センター	TEL.271-2012	FAX.273-3646
・ 南保健センター	TEL.293-1222	FAX.296-2822
・ 北保健センター	TEL.258-6600	FAX.258-6614
・ 美原保健センター	TEL.362-8681	FAX.362-8676

堺市 健康福祉局 長寿社会部 長寿支援課

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3-1 電話：072-228-8347 FAX：072-228-8918