

# お口の中 きれいに スッキリ爽快!

## 実践ケア1

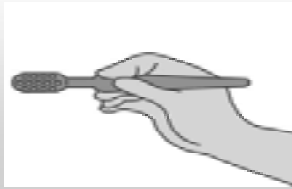
毎日の歯みがきは大切です。

自分に合った正しい歯みがき方法をマスターしましょう。

### ポイント●●●●

#### 1 歯ブラシは自分の歯並びや口の大きさにあったものを選びます

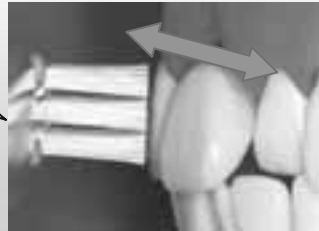
毛の硬さは、  
ふつうか、やわらかめのもの



ブラシ部分を後ろから見て、毛先がはみだしたら交換する

#### 2 毛先をきちんとあてて、強くこすりすぎないようにします!

歯ブラシを小刻みに動かす  
歯面に直角にあてる



歯と歯ぐきの境目もみがく



#### 3 孤立歯\* ・入れ歯のバネのかかる歯は念いりにみがきます

\* 前後の歯が抜け、周りの歯と離れて残ってしまった歯



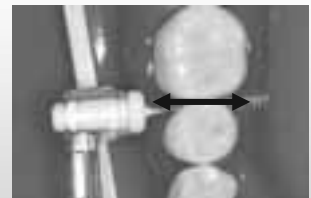
#### 4 歯と歯の間もきれいにしましょう!

デンタルフロス(糸ようじ)



横にのこぎりを引くように入れる

歯間ブラシ



歯ぐきを傷つけないように、ゆっくりとさし入れ2~3回前後させる

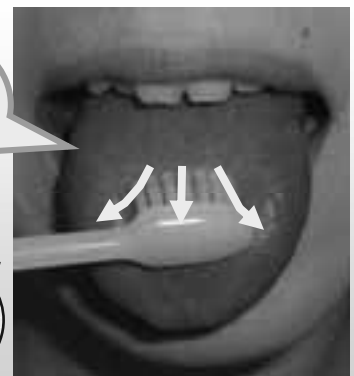
#### 5 舌の表面、歯ぐき等もみがきます。

舌ブラシ…舌の汚れ(舌苔)を落とすための道具



やわらかめの歯ブラシなら舌も歯ぐきもOK!

奥から手前に、一方方向に引くようにして、やさしく。



**実践ケア2**

入れ歯も自分の歯と同じように毎日みがきましょう。  
できれば毎食後が基本。少なくとも1日1回、就寝前にはきれいにしまし  
よう！

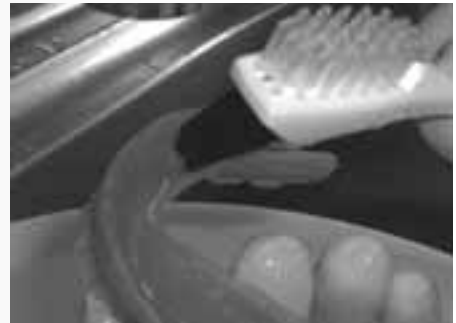
**ポイント●●●●**

**1 食後、水で食べ物の残りをざっと洗い流します**

**2 義歯用ブラシなどを使って、入れ歯の外側と内側をていねいにみがきます**

流水下で！

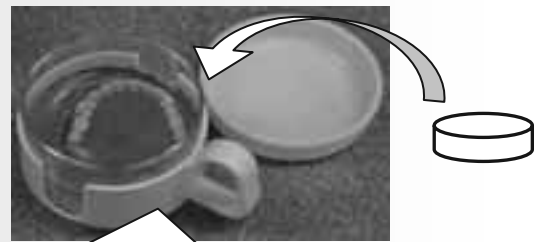
落としても割らないよ  
うに洗面器などを下  
に置いて



**3 バネなどの金属部分や歯と歯の間は、  
義歯用ブラシのとがっているほうや小さな  
歯ブラシ等でみがきます**



**3 時々、入れ歯洗浄剤を使いましょう**



水を入れた容器で保管。  
就寝時は、歯科医師の特別な指示がない限り、  
はずしておくようにします

**食べやすくするための、ちょっとしたコツ...**

**かくし包丁を入れる**  
いか・たこ・肉類などかく  
し包丁をいれると食べや  
すい



**フードカッターを利用  
する**



**とろみをつける**



あんかけ

**やわらかく煮る**



**酢を上手に使う**  
酢の効果で骨までやわら  
かくなる



**薄切りものを重ねる**

薄切り肉を折りたたんで  
重ねて調理すると噛み  
切りやすくなる



スライス肉のトンカツ