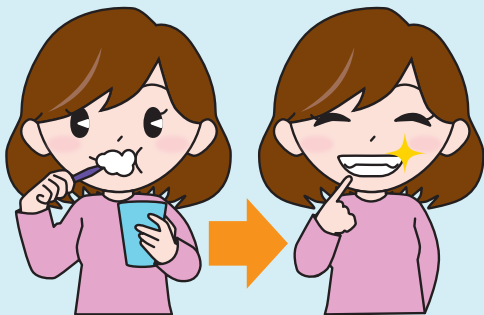


適切なブラッシングで 口腔内細菌も 除去しましょう!

病気のリスクを減らすためにも、
口腔ケア(口腔内細菌の除去)をしっかり行って、
お口の中を清潔に保つことが大切です。



ブラッシングや歯間ブラシ・
デンタルフロス(糸ようじ)の
実践が大切!



歯間ブラシ

デンタルフロス
(糸ようじ)

正しい
歯間ブラシの
使い方はこちら



引用: (公財)ライオン歯科衛生研究所 ホームページより

正しい
デンタルフロスの
使い方はこちら



引用: (公財)ライオン歯科衛生研究所 ホームページより

地域のみなさまの 健康な毎日のために



就職率
復職率
100%

歯科衛生士に
なりませんか?



大垣女子短期大学のHP

大垣歯科医師会のHP



一般社団法人 大垣歯科医師会

〒503-0827 大垣市恵比寿町南7丁目1番地14
TEL:0584-81-6540 FAX:0584-81-8989

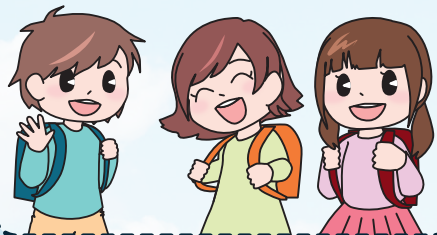
②ここを山折り

コロナ禍での お口のケア

マスクを
していると
口臭が気にな
りませんか?



学校でのうがい・ハミガキが
おろそかになっています。



フレイル予防で
誤嚥性肺炎に
備えましょう。



地域のみなさまの健康な毎日のために
一般社団法人
大垣歯科医師会

③ここを山折り



お口のニオイの原因の
大部分は細菌(ムシ菌、
歯周病菌)です。
また、マスク内面に
付着した唾液も
ニオイの原因になります。

ではどうすれば…?

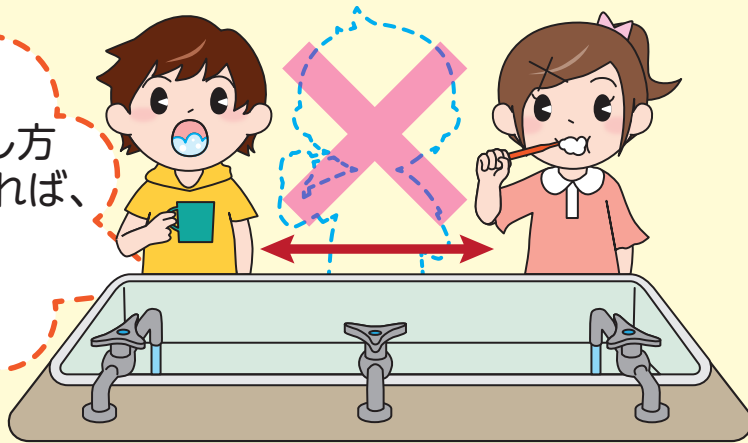
このチラシは青い線で山折りして
コンパクトに保存しよう!!



①ここを山折り

3密防止と唾液など、飛沫防止の観点から
学校でのうがい・ハミガキは、後手にまわっています。

距離・吐き出し方
など気をつければ、
上手にできる
はずです。



上手にできるハミガキのポイント!!

point

唇は閉じて、
唾液・飛沫が
外に飛ばない
ように!



point

吐き出すときは
なるべく低い姿勢で
少し蛇口をひねって
水流を利用しましょう。



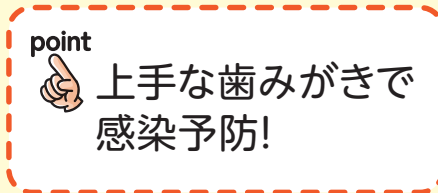
point

歯ブラシは
なるべく細かく動かそう。
(2~3mm程度)がベスト!



point

上手な歯みがきで
感染予防!



フレイル「Frailty(虚弱)」予防で 健康な毎日!

フレイルとは健康な状態と要介護状態の
中間で身体的機能や認知機能の低下が
見られる状態のことを言います。
適切な予防(運動)・治療を行うことで
要介護状態にならない可能性があります。

引きこもりがちでは
足腰・お口周りの筋肉が
衰えます。



感染に配慮し、適切な運動で
フレイルを予防しましょう。



コロナは
怖いけど

距離をとって
エクササイズ!

●「むすんでひらいて」(健口体操)

全身の健康を保つためにも、お口の機能を
維持・向上することで、トラブルを予
防し改善することができます。



むすんでひらいて
(健口体操)の
動画はこちら



●お口元気! かみかみゴクゴク体操

口腔周囲の機能を高めて、お口周りの
フレイルや誤嚥性肺炎を予防します。



かみかみゴクゴク
体操の
動画はこちら

