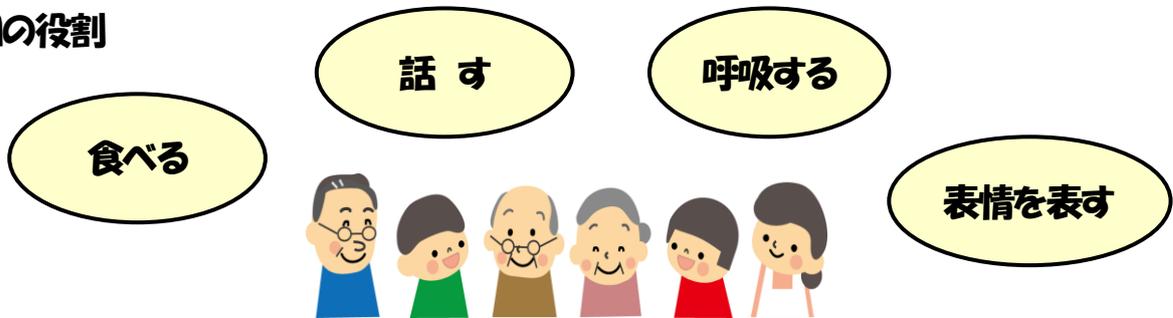


# 健康管理 ～働き盛りの口の健康～

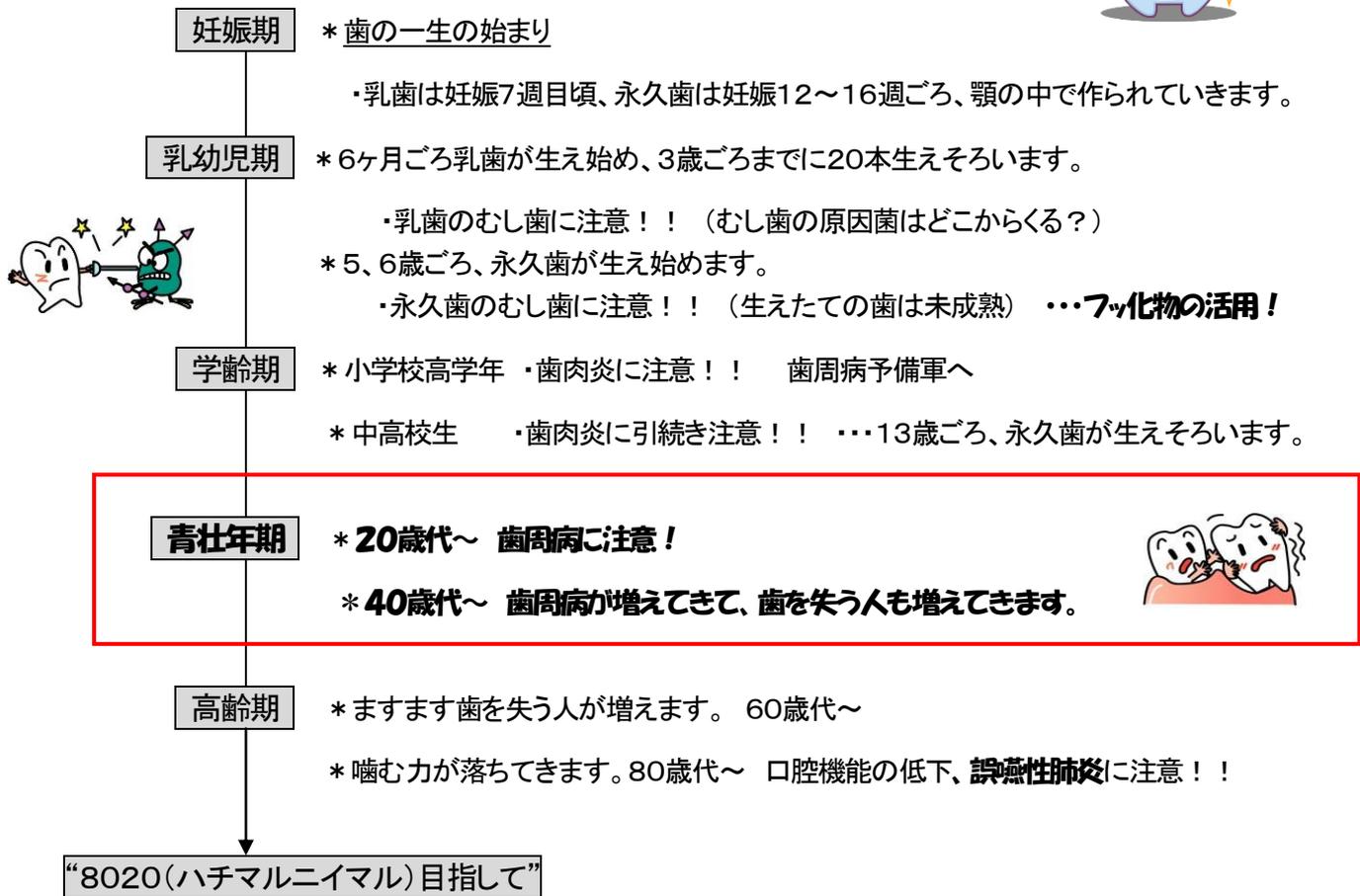
## ◇口の役割



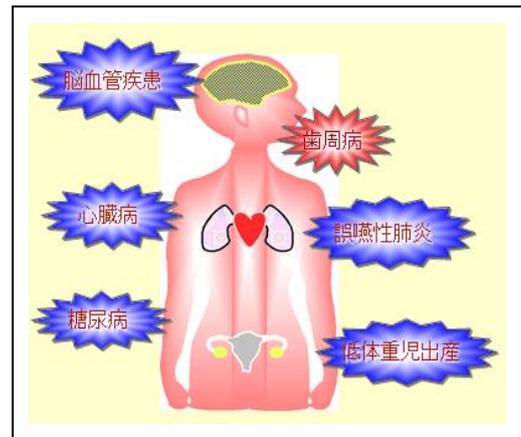
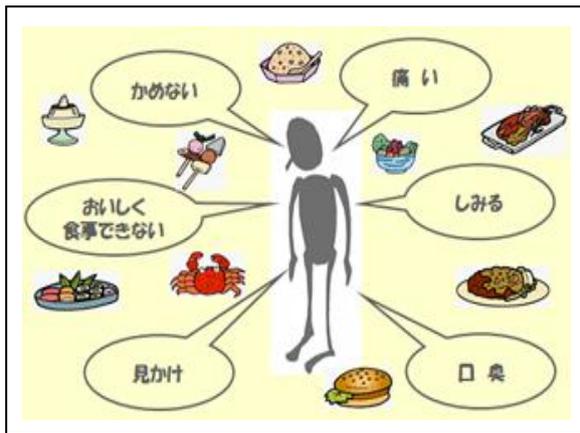
※ よく噛めると・・・ ひみこのはがいーぜ

「ひ」肥満を防ぐ	「は」歯の病気や口臭を予防する
「み」味覚の発達を促す	「が」がんを防ぐ
「こ」発音をはっきりさせる	「いー」胃腸の働きを促進する
「の」脳の働きを活発にする	「ぜ」全身の体力向上

## ◇歯の一生：年代で変わる手入れの目的



## ◇むし歯や歯周病がすすむと… 困ったこと



\* 日常生活にいろいろ支障をきたします。

- ・お友達と食事ができない ・痛みで元気がない ・口臭が気になっておしゃべりがはずまない。
- ・窒息事故、全身疾患との関連も…
- ・高齢者では、認知症、低栄養、転倒、骨折のリスクも高まります。

## ◇お口を清潔に！

- ・歯垢をつけない → 良く噛む、良い生活習慣(食事、おやつ、早寝早起き 等)
- ・歯垢が付いたら取る → ブラッシング、フロッシング
- ・定期予防のすすめ → 忙しい人ほど歯科医院で、プロフェッショナルケアを！

} ホームケア



おすすめ  
ポイント

⇔



### 【歯ブラシの選び方】

- ・毛先のかたさ…ふつう
- ・シンプルなもの…持ち手も、毛先もまっすぐ
- ・毛先が広がったら替えましょう。…目安として、一月たったら



### 【むし歯になりにやすい場所】

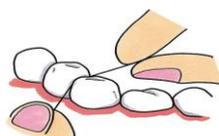


※磨きにくいところ、自浄作用が働きにくいところ  
 同じように食べていても、口の中で汚れやすいところがあります。  
 ⇒ 歯と歯の間、噛みあわせ、歯と歯肉の境目

### 【歯ブラシの動かし方】

- ・1歯づつ きちんとあてよう ・軽〜く、小刻みに動かそう (1か所10回)

### 【絶対おすすめ デンタルフロス】



デンタルフロス

- \* 歯と歯の間をきれいにします。
- \* 正しい使い方をわかりつけ歯科医院で 教えてもらいましょう。

えんぴつ持ち

