



「健康づくりの第一歩 毎日の歯みがき 口腔体操」



歯・口腔の健康は、全身の健康状態に大きく影響します。生涯にわたり自分の口から食べる楽しみを持てるよう、今から口腔ケアに取り組みましょう。

歯みがきのコツ

歯ブラシの持ち方

前歯 ➡ 歯ブラシを握って持つ

奥歯 ➡ 鉛筆を持つように握る



力を入れ過ぎない

強い力で磨くと歯ブラシの毛先が倒れ、プラーク(歯垢)が取りにくくなります。

鏡を見ながら磨く

磨き残しを防いで、歯肉の腫れなどの口の中の状態に気づきます。

食べたらず磨く習慣を

口の中に食べた物が残っていると、それをエサに菌が増殖します。

小刻みに動かす

5mm程度(歯1本分程度)の往復を歯1本につき10回程度繰り返すと効果的です。

パ・タ・カ・ラ！

(ゆっくり3回、早口で3回)

◇ 「口腔体操」でお口の筋肉を鍛えます。



「パ・タ・カ・ラ」体操をすることで、口や舌の動きが高まります。

◇ おやつ回数を減らします。



おやつの回数が多く、時間を決めずに食べることはむし歯の原因になります。

◇ 定期的に歯科検診を受け歯周病の予防に努めます。

症状がなくても、半年に1回程度は歯科検診を受けましょう。



◇ しっかり噛んで食べます。

よく噛むことによって唾液が増え、むし歯や歯周病を予防できます。