

くち

# 口からの病気を防ごう

くち  
口の中の細菌は全身の健康にも影響を及ぼし、様々な病気の原因となります。  
くち  
口を清潔にして、健康を保ちましょう。

## 歯周病と全身疾患

心臓血管疾患  
脳梗塞  
肺炎  
糖尿病  
骨粗しょう症など

## 入れ歯の汚れでおこるもの

口臭  
義歯性口内炎  
誤嚥性肺炎  
味覚障害  
虫歯など

くち

## 口の中を清潔にしよう

食事をすると、歯や口が汚れます。食事をして時間が経つと、食べ物に含まれる糖をエサにして細菌は繁殖し、ベタベタとした状態になります。こうなると歯ブラシで落としにくくなるので、「歯みがき・口みがき」は食事の後、できるだけすぐに行いましょう。目標は1日3回です。特に夜のケアはていねいに行いましょう。

くち

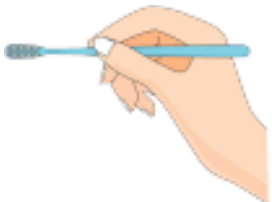
### 口みがきをしよう

細菌は歯だけではなく、舌や頬の内側などにも付着しています。毛先のやわらかい歯ブラシで、やさしくみがきましょう。

### 歯みがきのコツ

#### <歯ブラシの選び方>

- ブラシの部分が小さい。
- 毛先がやわらかいもの。
- 柄はまっすぐなもの。



歯ブラシの持ち方は、えんぴつを持つように。



弱め力で細かく小さく動かしましょう。



歯と歯ぐきの境目は特にみがき残しやすいので、歯ブラシを斜めに当ててみましょう。

## 入れ歯のお手入れ

入れ歯専用ブラシなどできれいに水洗いしましょう。就寝時は入れ歯を水に浸しておきましょう。乾燥させると変形の原因になります。時々、入れ歯洗浄剤を使用するとさらに清潔になります。



就寝時は歯科医師の指示がない限りは、入れ歯をはずしておきましょう。

★熱いお湯は使わない！

⇒ 変形の原因になります。

★歯みがき粉は使わない。

⇒ 入れ歯が傷ついて、細菌が増える原因に。

### ☆ 部分入れ歯の場合 ☆

残っている歯（特に入れ歯のバネがかかっている歯）は、細菌が溜まりやすいので、入れ歯の周囲をていねいに磨きましょう。



歯と歯が離れているところ



歯と歯ぐきの境目



バネのかかっているところ

入れ歯を外した後、やさしく歯ぐきもみがきましょう。

### 歯みがきが終わったら・・・

ブクブクうがいをしましょう



- 歯みがき、<sup>くち</sup>口みがきで落とした細菌を排出します。
- <sup>くち</sup>口の中に残った細菌を洗い流してくれます。
- <sup>くち</sup>口の周りの筋肉を鍛えます。  
(目標は30秒のブクブクうがい)