

口腔ケアで

新型コロナウイルス対策！

不規則な食生活を避け、口の中を清潔にして細菌の数を減らすことが、ウイルス性疾患の予防につながります。新型コロナウイルスの感染予防に手洗い、うがいに加えて毎食後の歯磨き、義歯の手入れでお口の健康を保ちましょう。

歯ブラシの持ち方

ペンを持つように軽く



力をいれず小刻みにみがく

つけなくてもOK



歯磨き粉は少量でいい

歯ブラシの動かし方1

スクラビング法



歯の表面に対し直角に歯ブラシの毛先をあて小刻みに（5mm～1cm）動かす

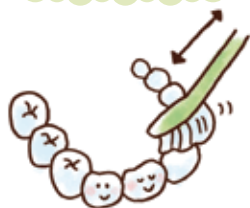
バス法



歯と歯肉境目に歯ブラシの毛先を45°の角度にあて小刻みに動かす
歯の裏側も同様に歯ブラシをあてブラッシングする

歯ブラシの動かし方2

前歯の裏側



毛先を縦みがきで一本ずつ小刻みに動かす

奥歯のかみ合う面



歯の溝に毛先が入るように軽く押しあててブラッシング

一番奥の歯



歯ブラシの毛先を歯の後ろ側につけ縦に小刻みに動かす

食生活・口腔ケアをしっかりと

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう。

しっかり噛んで食べるためには、お口の周りの筋肉を保つことが大切です。「東山体操口腔体操編」に取り組んでみてください。