

口腔機能向上プログラム

いつまでもおいしく、楽しく、安全に食生活を営むために

プログラムの流れ

ステージ
1

- 口腔清掃管理
- 自分に合った方法を見つけ生活につなげる

ステージ
2

- 口腔機能維持管理
- 口腔機能アップにつながる生活習慣の心がけ

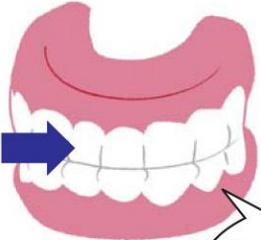
ステージ
3

- お口の筋トレ
- 簡単にできそうでできない口腔体操



ステージ1 口腔清掃管理

①お口はどんな状況ですか？



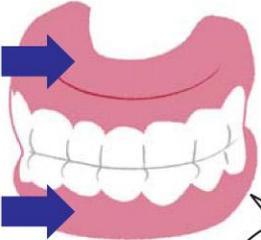
歯

穴のあいた歯は
ありませんか？



噛みあわせ

歯の隙間が
広がって
いませんか？



歯ぐき

歯が長くなって
いませんか？



食べカス

歯の隙間に
食べ物がはさまって
いませんか？



ステージ1 口腔清掃管理

② 歯磨きの準備をしましょう

いつ磨いていますか？

朝一番

ごはんの後

寝る前



自分に合った
歯ブラシ。

歯ブラシ



何を予防するかで
種類があります。

歯磨き剤



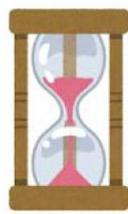
歯をチェック
しながら
磨きます。

手鏡



洗口液

最後の仕上げ。



砂時計

5分計れる
もの。



歯間ブラシ・フロス

自分に合った
サイズのもの。

ステージ1 口腔清掃管理



③ 歯を磨きましょう

- 歯みがき前にしっかりとうがい



右利きの方は右上の奥の歯からスタート。
1本ずつ丁寧に！
ぐるりと1周表裏。

- 利き手側からぐるりと一筆書き



- 奥歯の磨き方 (5～8回ずつ)



- 前歯の磨き方 (5～8回ずつ)

歯と歯ぐきの境目に当てましょう。

5分ほどかけて磨きましょう。

裏・内側を忘れずに



- 最後のゆすぎは1回

ステージ1 口腔清掃管理

④お口の粘膜をお掃除しましょう



□ 歯ぐき

歯ブラシで
右上から1周
マッサージ。



□ 唇の内側

歯ブラシで
1周なでる。



□ 舌

歯ブラシで奥から
手前に5回、中央・両側
をブラッシング。



柔らかい歯ブラシやガーゼ、
口腔ケア用ウエットティッシュ
等を使いましょう。



舌ブラシや
スポンジも
あります。

総入れ歯の人は
入れ歯を外して
やりましょう。

ステージ1 口腔清掃管理

⑤入れ歯のお手入れをしましょう



- 準備：義歯用ブラシ
洗浄剤・義歯用コップ
義歯用専用歯磨き剤



- 丁寧に磨く

歯磨き剤は使わずに全体を
ブラシで洗います。
入れ歯に熱湯はダメですよ。

ぬるぬるが
なくなるまで。



研磨剤を
含まないもの。

キュッキュッ！

- キュッキュッ！
となったら終了



- 水・洗浄剤につけて
保管

奥歯の噛み合わせが
平らにすり減っていませんか。
入れ歯は噛めば噛むほどすり
減り、噛みづらくなります。
定期健診を受けましょう。

