

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？



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



☐ 歯ブラシ

自分に合った
歯ブラシ。



☐ 歯磨き剤

何を予防するかで
種類があります。



☐ 手鏡

歯をチェック
しながら
磨きます。



☐ 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。

総入れ歯の人は
入れ歯を外して
やりましょう。



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。

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。

