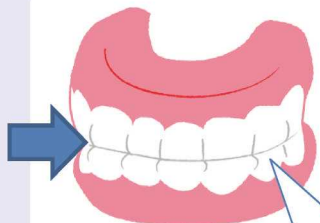


ステージ1 口腔清掃管理

①お口はどんな状況ですか？



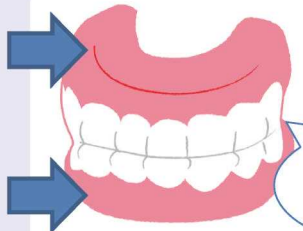
歯

穴のあいた歯は
ありませんか？



噛みあわせ

歯の隙間が広
くなくなって
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？

鏡を見ながら
お口をチェック！



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



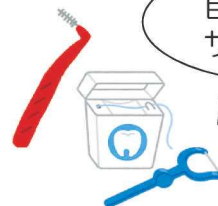
最後の
仕上げ

洗口液



5分計れる
もの

時計・タイマー



自分に合った
サイズのもの

歯間ブラシ・フロス



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

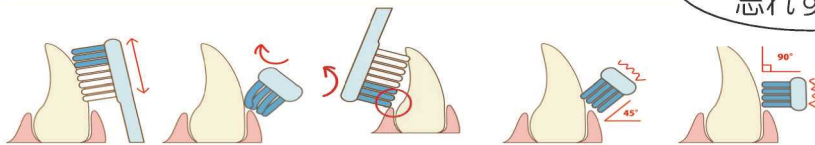
□ 利き手側からぐるりと一筆書き



□ 奥歯の磨き方 (5～8回ずつ)

5分ほどかけて
磨きましょう。

裏・内側を
忘れずに。



□ 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。

□ 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
ウェットティッシュ等を
使いましょう。

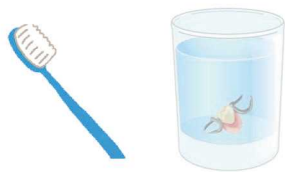


舌ブラシや
スポンジも
あります。

総入れ歯の人は
入れ歯を外して
行いましょう。

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

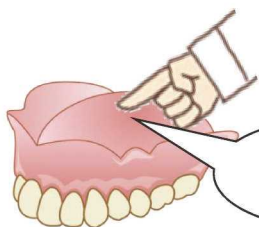
研磨剤を
含まない
もの



- 丁寧に磨く

義歯用専用歯磨き剤を
使用して洗います。
入れ歯に熱湯はダメですよ。

ぬるぬるが
なくなるまで。



キュッ
キュッ!

- キュッキュッ!
とになったら終了



- 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。
定期検診を受けましょう。



ステージ1 口腔清掃管理

⑥口の中の異常はないですか？



□ 歯ぐきの出血



□ 歯ぐきの腫れ



□ 歯石



□ 痛み



なんらかの異常がある場合、歯周病やむし歯等の可能性があります。
歯科医院でチェックしてもらいましょう。



すがすがしい
1日の始まり
です！

さっぱりして
おやすみなさい

