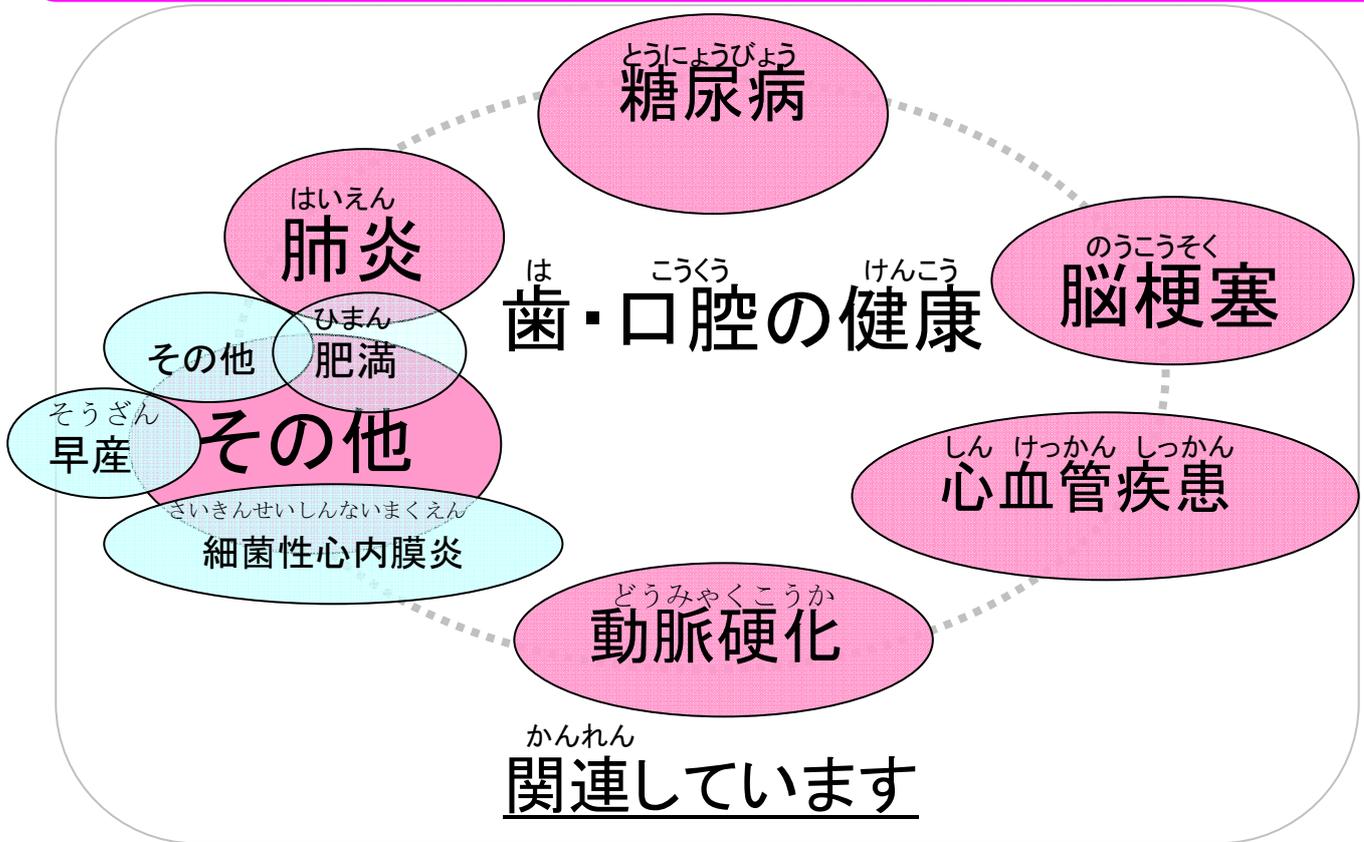


# 災害時口腔ケア啓発用ポスター

揭示用

# ☆ お口のケアを大切に！！ ☆

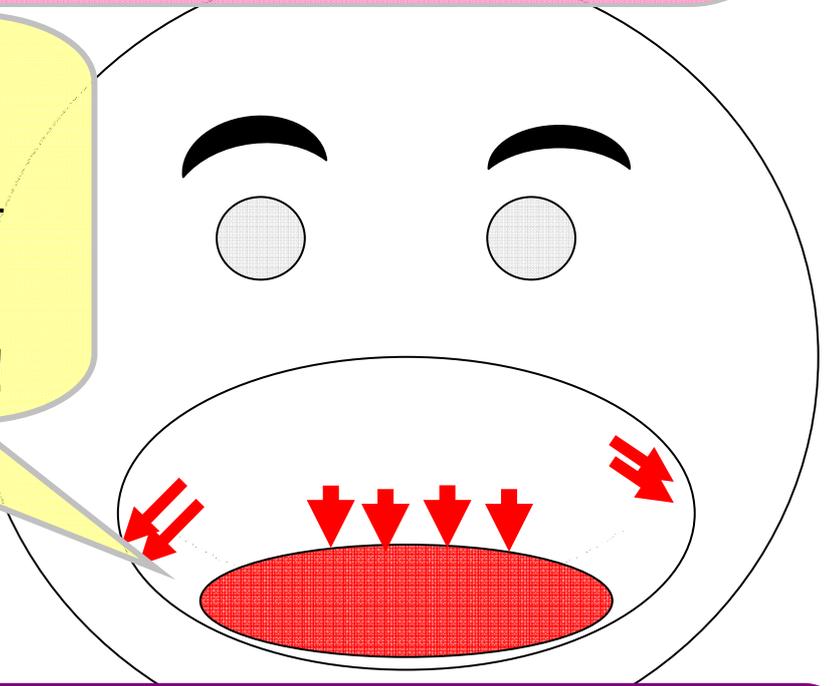


お口を清潔にしていないと、むし歯や  
歯周病だけでなく、糖尿病やその他の  
病気が悪化したり、肺炎や感染症などの  
様々な病気を引き起こすことがあります。

身体を健康を守るために  
お口のケアを続けましょう！

☆ お口や入れ歯のお手入れ、(^<sup>て</sup>^<sup>い</sup>)  
忘れ<sup>わす</sup>ないでね ☆

自分の歯が無い人も、  
舌の表面や、ほっぺの  
内側をきれいに  
しましょう！



お口の乾燥が気になる時は、少し湿らせてから  
ケアを始めると楽ですよ。

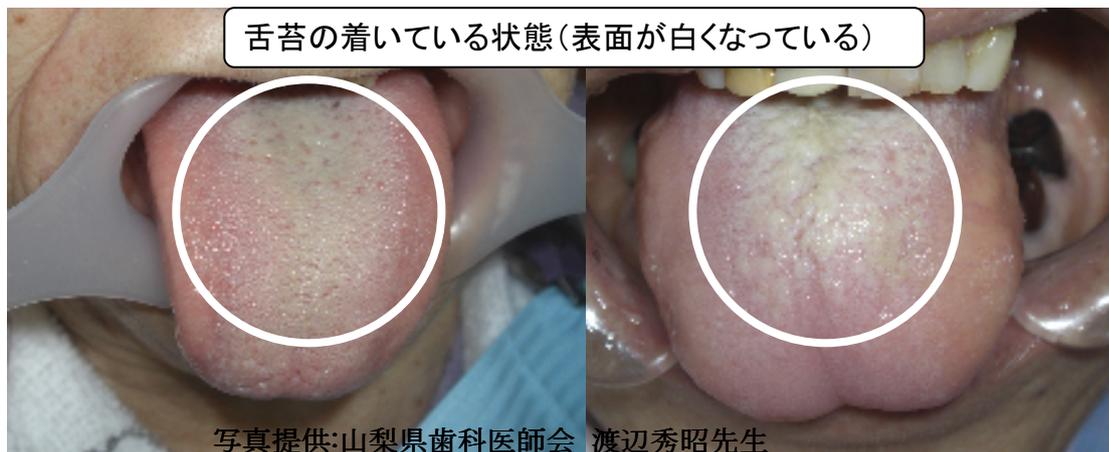
1日1回は必ず、入れ歯と  
お口をきれいにしましょう！  
表も裏も、「ばね」の周りも  
忘れずに(^<sup>て</sup>^<sup>い</sup>)

お休み前の  
口腔ケアで  
身体元気！！！！  
からだ げんき

掲示用

★★★舌(ベロの表面)★★★

○ <sup>した</sup>舌の<sup>ひょうめん</sup>表面をきれいにしましょう。



○ <sup>い</sup>入れ<sup>ば</sup>歯の<sup>ひと</sup>人も、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>は</sup>歯が<sup>のこ</sup>残って  
いたら、<sup>は</sup>歯の<sup>ひょうめん</sup>表面や<sup>ね</sup>根の<sup>まわ</sup>周りを<sup>わす</sup>忘れず  
にきれいにしましょう。

山梨県・山梨県歯科医師会

## 掲示用

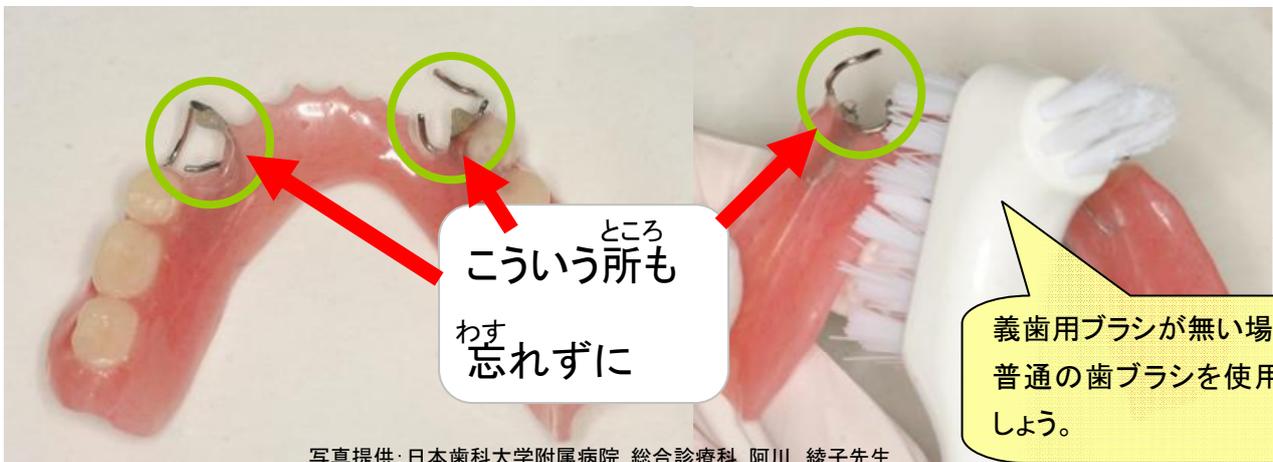
い ば おもて うら  
入れ歯の「**表と裏**」を

きれいにしましょう。



**裏側も**忘れずにきれいにしましょう。

うらがわ わす



○ バネがついている場合は**バネの周**

**り**も丁寧に、きれいにしましょう。

## 掲示用

☆ みんなで守ろう、  
子ども達の健康！ ☆

子どもの歯(乳歯)は、

大人の歯(永久歯)よりもむし歯の進行が早く、

後からはえる永久歯(歯の質や歯並び等)や  
顔貌(顔・かたち)に大きく影響を与えます。

### ○ ポイント ○

☆ 食事をしたり、  
飲み物を飲んだ後は  
忘れずに歯を磨こう！

☆ 歯磨き粉がなくても、  
ていねいに磨けば、  
歯ブラシだけで十分！

☆ ばい菌に栄養を  
与えないことが大切！

### ☆☆☆

○ 歯ブラシの洗浄や

お口をすすぐ時に

デンタルリンス等

(うがい用マウスウォ

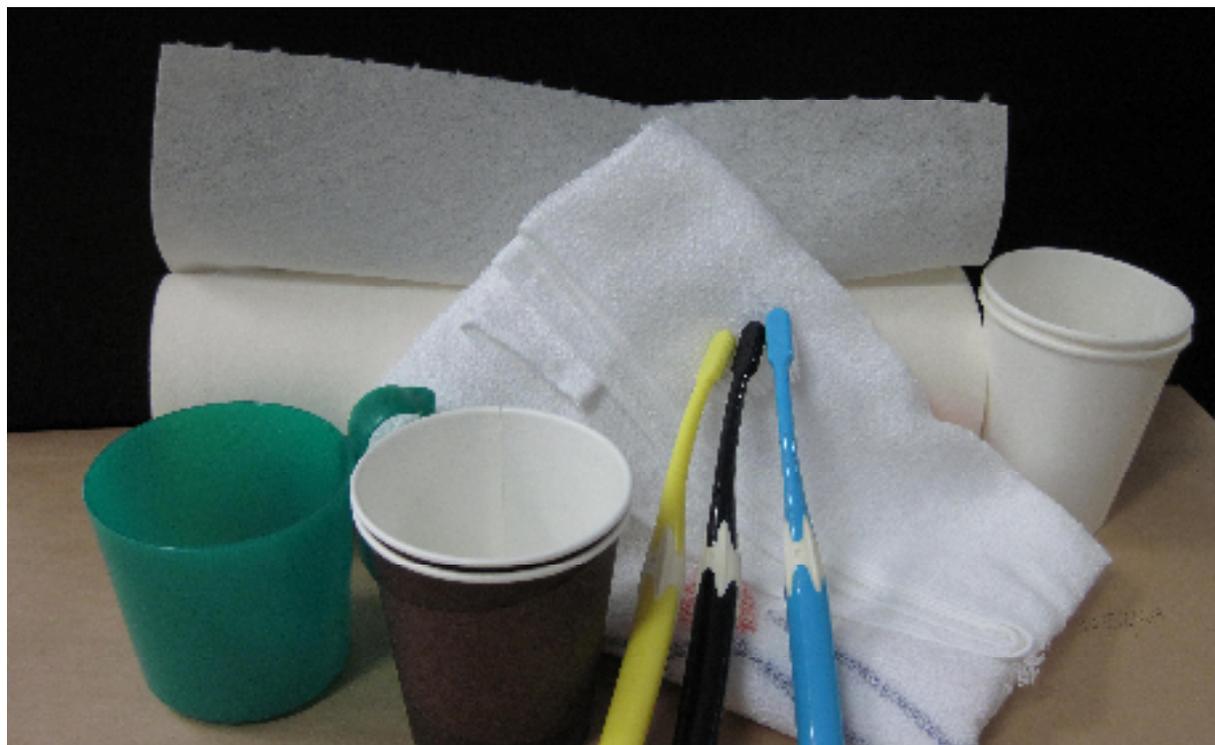
ッシュ)を使用すると

お水の節約に

なります(^ ^)

掲示用

★★★<sup>よう い</sup>用意する物<sup>もの</sup> ( <sup>い</sup>あると良いもの ) ★★★



コップ2つ <sup>は</sup>歯ブラシ キッチンペーパーなど

その他: ウェットティッシュ等のペーパー類

義歯用ブラシ

デンタルリンス(マウスウォッシュ)

# 掲示用

みず せつやく

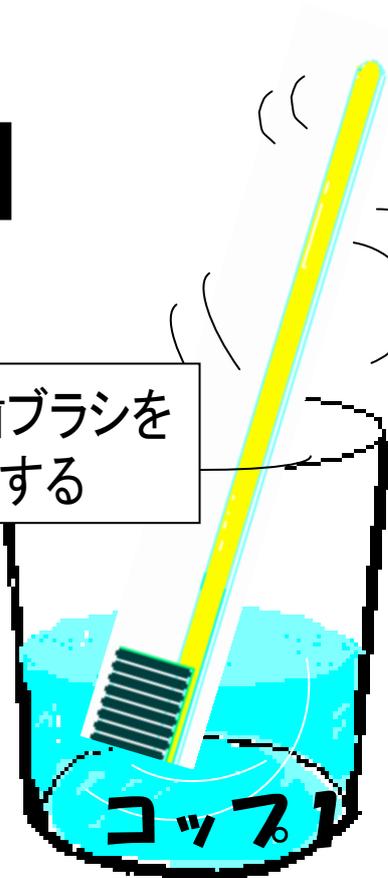
## ★★★水を節約しながら歯みがきをするコツ★★★



歯ブラシ等の汚れをペーパーなどで拭き取ります

②

汚れた歯ブラシを  
きれいにする



③

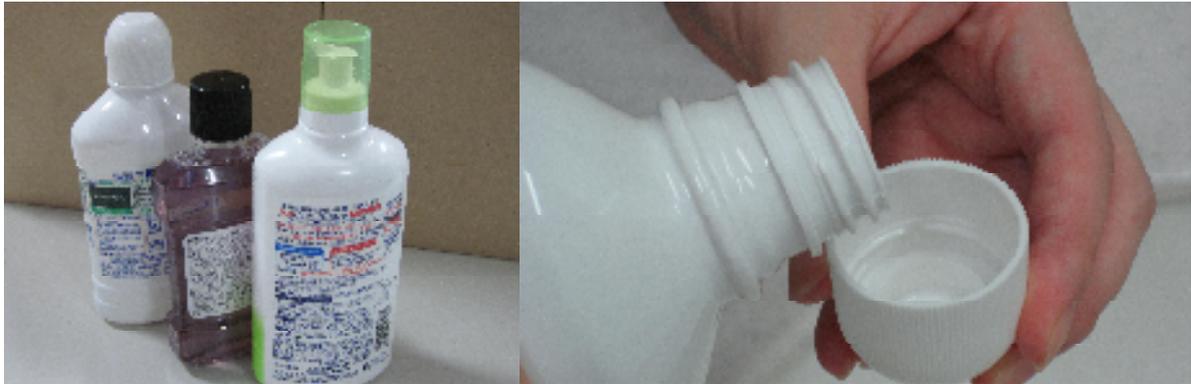
口をすすぐ  
(2回に分けると  
効率良くすすぐことが  
できます)



## 揭示用

### [参考]

お水の代わりになるもの  
デンタルリンス、お砂糖を含まないお茶など



### —その他—

- ・手ぬぐい等がペーパータオルの代わりに使えます。
- ・歯ブラシが無い場合はウェットティッシュ等で歯の周りや舌を清掃しましょう。