



6月4日から10日は



歯と口の健康週間



口の健康は食事を楽しむことだけでなく、全身の健康にもつながっています。

毎日の口腔ケアで、むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎を予防しましょう。



口の健康を守るポイント



毎日の歯磨き



食後と寝る前に行いましょう。
歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや
歯間ブラシを併用して歯垢を除去しましょう。
入れ歯も毎日洗浄が必要です。

口の乾燥予防

水やノンシュガーのお茶などでこまめに
口を潤しましょう。乾燥が気になる時は
口腔用の保湿ジェルやスプレーの使用で
粘膜を保護できます。



良く噛んで食べる

良く噛んで食べると、栄養の吸収が良くなるだけでなく、脳の活性化や
体力向上にも繋がります。



口と舌の体操（パタカラ体操など）

「パ」…唇をはじくように
「タ」…舌先を上の前歯裏につけるように
「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
「ラ」…舌をまるめるように

各発音8回を
2セットやってみましょう



こんな症状はありませんか？

- ・歯茎が腫れる
- ・歯茎から出血する
- ・歯がぐらぐらする
- ・口臭が強くなった
- ・入れ歯が合わない
- など

気になる症状があれば早めに歯科受診しましょう

