

# 歯のお手入れ方法

少し時間をかけて隅々までていねいにきれいにすることで歯は長持ちし、口臭もなく気持ちよく過ごすことができます



**デンタルフロス**

歯ブラシでは除去できない歯と歯の間の歯垢をかき出します。のこぎりをひくように、ゆっくり前後させながら挿入します。



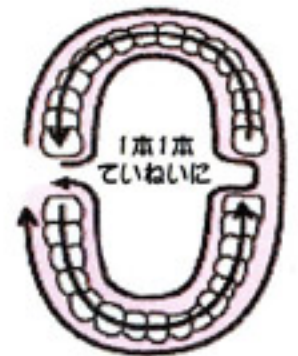
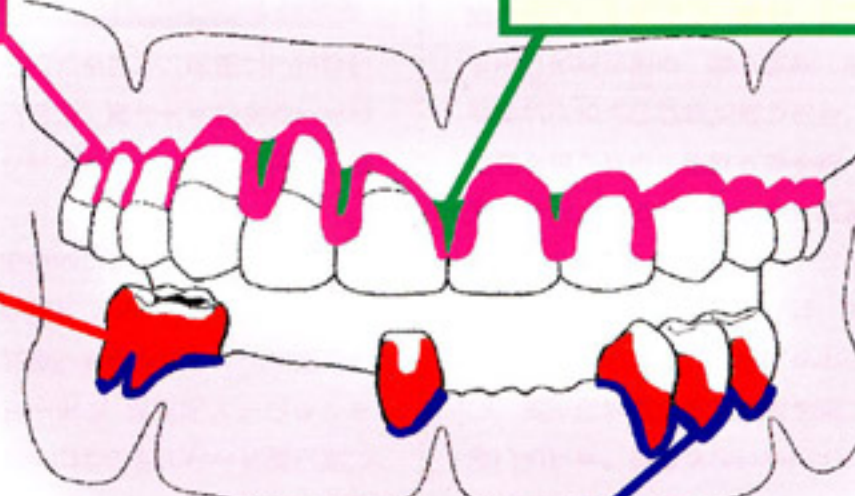
歯肉の中に少し入れる

**歯間ブラシ**

隙間のあいた歯と歯の間の歯垢を除去します。直角に挿入し、2~3回前後させます。



合ったサイズを使います



1本1本ていねいに  
少しずつずらしながら全体をきれいにします



残った歯はグルリと一周

こんなところに磨き残しがあります



歯とはぐきの境界目に当てます

**歯ブラシ 45度**

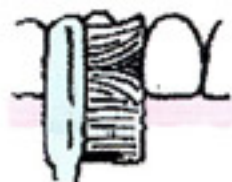
歯と歯ぐきの間に毛先を45度の角度であてて、こきざみに振動させます。



えんぴつ持ちで軽い力でちょこちょこ

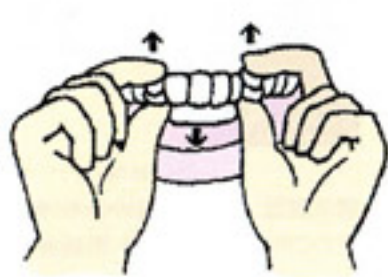


鏡を見ながら一本一本丁寧に



横、たて、ななめにも当てます

## 入れ歯はいつもきれいにしておきましょう



食べた後外して洗います



歯磨き粉は付けずに水をかけながらブラシてこすりま



ぬるぬるが無くなるまで全体を丁寧に



夜は外して、入れ歯専用洗浄剤に浸しておきます

おやすみなさい

参考文献  
JINスペシャルこれからの口腔ケア/医学書院  
高齢期の口腔ケア/一橋出版  
元氣をつくる料理の達人集/広州市安芸区

**歯の効用**  
**介護の知恵袋**

歯がある事で はっきり発音  
効果  
ハリがでて 表情が  
外見欲の 向上

1.2.3. 活性化  
がむ事て脳を刺激

力が入り転倒予防  
力が入り転倒予防