

歯みがきと
ブクブクうがいで
肺炎を
予防しましょう！



歯磨き粉は

感染の危険性を避けるため

自分専用

のものを
使用しましょう！

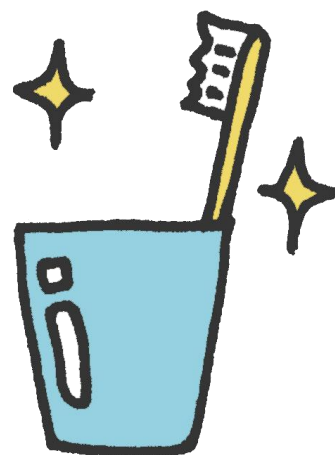


公益社団法人 日本歯科衛生士会

歯ブラシは

上を向けて保管 しましょう！

歯ブラシを清潔に保ちましょう！



公益社団法人 日本歯科衛生士会

1回 **3**プッシュ

お口に含み

20秒間 **ブクブク**して

吐き出します。

公益社団法人 日本歯科衛生士会



1回 **3**プッシュ

お口に含み

20秒間 **ブクブク**して

吐き出します。

公益社団法人 日本歯科衛生士会



マウスウォッシュ（洗口液）

- 水がない場合、うがいの水の代わりに使用します。
- マウスウォッシュを口に含み20秒ほどブクブクして吐き出します。
- 歯みがき剤がない場合、マウスウォッシュを口に含みブクブクして吐き出し、その後歯ブラシで磨きます。
- お口の乾燥が気になる方はアルコールフリーをご使用下さい。



マウスウォッシュ（洗口液）

アルコールフリー

- 水がない場合、うがいの水の代わりに使用します。
- マウスウォッシュを口に含み20秒ほどブクブクして吐き出します。
- 歯みがき剤がない場合、マウスウォッシュを口に含みブクブクして吐き出し、その後歯ブラシで磨きます。
- お口の乾燥が気になる方はこちらの洗口液（アルコールフリー）をご使用ください。



入れ歯 洗剤

- ①寝る前は入れ歯を外し、ブラシでしっかり^{こす}り洗いましょう。(歯みがき剤は使用しないでください)
- ②水を入れた入れ歯ケースに洗剤を入れ保管しましょう。
- ③朝はしっかり流水で洗い、装着しましょう。



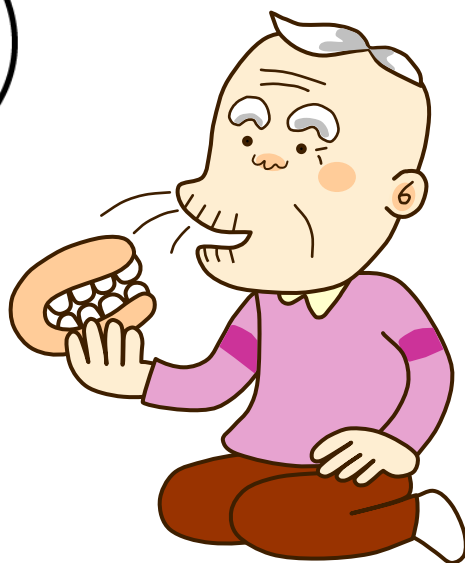
入れ歯 ケース

夜間就寝時は歯ぐきを休めるためにも入れ歯ケースに入れて保管しましょう。

＊入れ歯ケースに入れるときは…

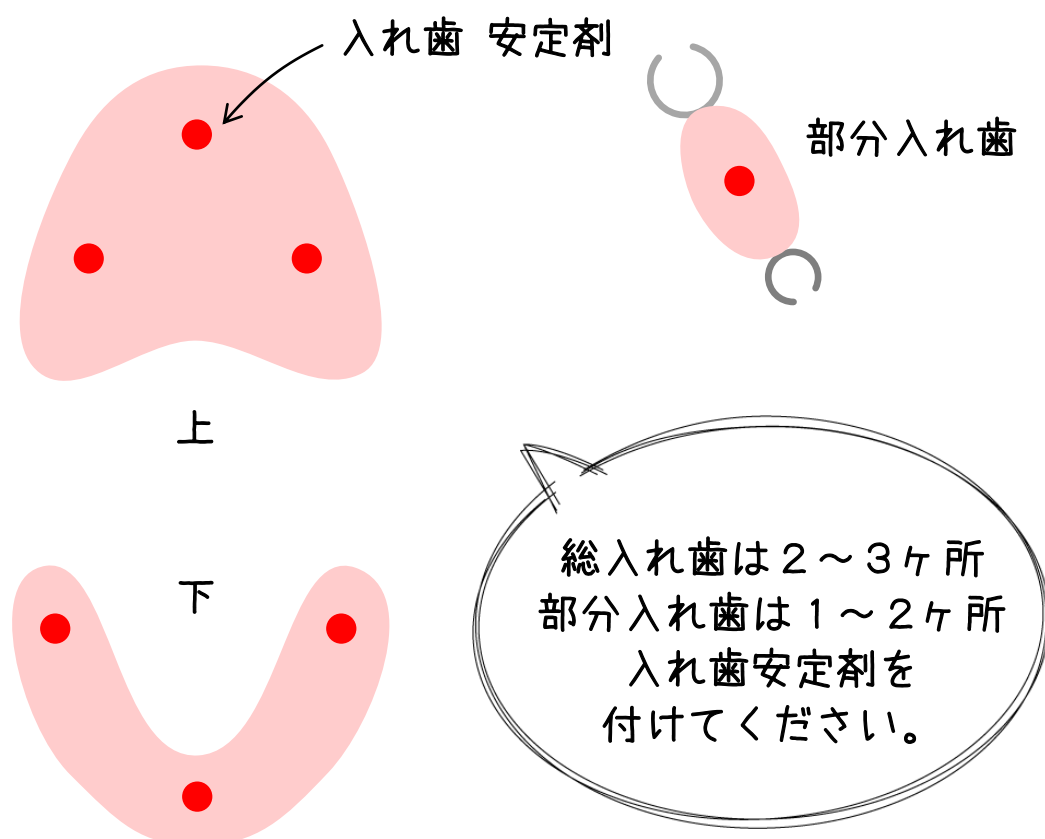
ブラシでしっかり^{こす}擦り洗いしたあと、水を入れた入れ歯ケースに保管しましょう。

入れ歯は乾燥すると歪んだり、変形したりします。外したら必ず水を入れた入れ歯ケースに保管しましょう。



入れ歯 安定剤

- 入れ歯がゆるい場合などに一時的に使用するものです。落ち着いたらなるべく早く歯科医院へ行きましょう。



入れ歯専用歯みがき剤

泡タイプ

食後は入れ歯を外し、入れ歯の上に泡を出して、
ブラシでしっかり^{こす}擦り洗いしたあと、水で流し
ましょう。



研磨剤を
含んでいない
入れ歯専用の
歯みがき剤です。

液体歯みがき

- 歯みがき粉の代わりに使う、液体タイプの歯みがき剤です。歯みがき粉と同じように、「歯の汚れを落とす」ことが目的です。
- 液体を口に含んでブクブクした後、吐き出し歯を磨きます。

歯みがき後の
うがいは
必要ありません。

