

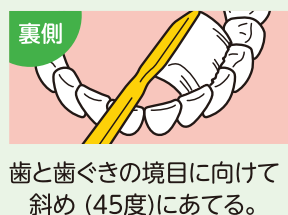
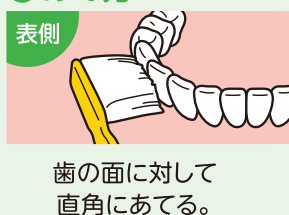
歯みがきの基本

歯周病やむし歯の予防は、歯みがきが基本です。
歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯と歯の間の汚れも落としましょう。

①持ち方

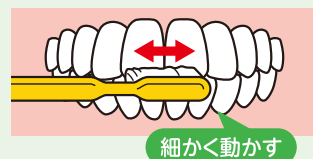


②あて方



③動かし方

1か所につき10～20回程度、軽い力で細かく動かす。



マッサージ・健口体操

口の動きが弱くなったり、唾液の分泌が減ると、プラークが増えて歯周病菌が繁殖しやすくなります。
マッサージや体操で、歯周病菌の増殖を抑えましょう。

唾液腺マッサージ

食事の前に行うと効果的です。



上の奥歯あたり(耳たぶの前方)を後ろから前に円を描くように優しく押す。

耳下腺



あごの骨の内側のやわらかい部分を、耳の下からあごの方へ、親指で押す。

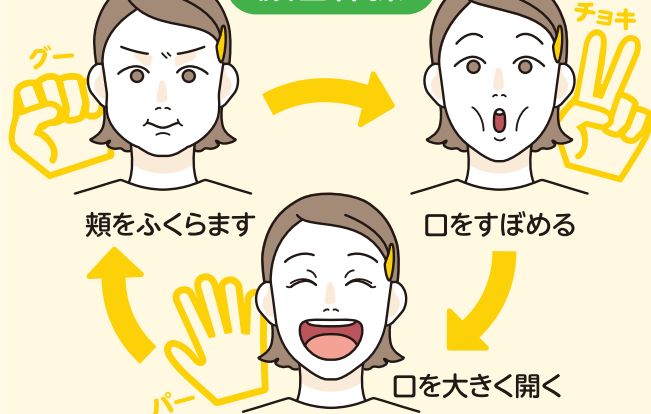
顎下腺



あごの下から親指で強く押す。

舌下腺

顔面体操



舌の体操



資料:口腔ケアネットワーク構築事業 香川県歯科医師会より一部抜粋

パタカラ体操

パ・タ・カ・ラと発音すると、口の筋肉が鍛えられます。
慣れてきたら「パパパパパ、タタタタタ…」と繰り返しましょう。

