

毎日おいしく食事をし、健康に過ごすために きちんと口腔ケアをしましょう



歯磨きの仕方



1 やさしく磨く

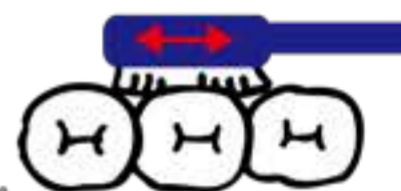
歯茎に触れて
痛くない程度の力で。



4 10～20回

小刻みに動かす

歯1～2本を
目安に
小刻みに動かす。



2 歯と歯の間、 歯と歯茎の境目を磨く

表面だけではなく、
間を意識し
1本1本磨くように。



5 磨く順番をきめておく

上の歯から下の歯など、
自分で覚えやすい順番を
決めて磨く。

3 歯に対して90度に 歯ブラシをあてる

基本は90度。
歯に合わせて角度を
変えて磨きましょう。



他のいろいろな口腔ケア用品も
試してみてもいいかもしれません

- ・360度歯ブラシ
- ・口腔保湿剤
- ・スポンジ歯ブラシ
- ・歯磨きウエットティッシュ など



看護のことでお困りのことがあれば
お気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう

☎0952-29-2600 緒方まで

