

歯みがきできない時の、 お口のケアについて



歯みがきができないと、感染症にかかりやすくなるなど、
お口のケアはムシ歯予防だけでなく、身体全体の健康維持に重要です。

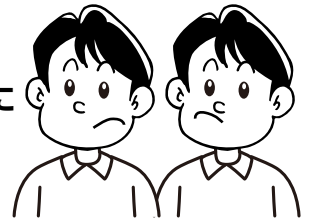
こまめにグチュ・グチュ・ペー（ペットボトルの水やお茶を使ってできます）

①一口、水やお茶を口に含みます

ペットボトルの
キャップ一杯が目安です



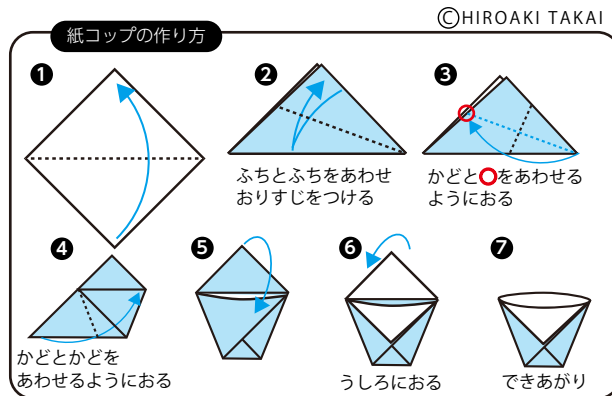
②歯と歯の間に水やお茶を通すように、 舌の上やお口全体にいきわたるように グチュ・グチュと数回繰り返す



③紙コップなどにペーと吐き出す



（紙コップがなければ……）
新聞紙等で作った紙コップに
使い古しのティッシュなど
を丸めて入れて、ペッと吐き出す
*新聞紙は2枚重ねて作ると丈夫です



<いつ、やるの?>

- 朝起きた時
- 食べた後
- 寝る前に

*こまめにやるのが大事！

歯みがきできないときの食事の注意

①よく噛んで食べましょう

よく噛むと、だ液がたくさん出るので、
食べ物をよく洗い流してくれます。



②食事の最後に、 水やお茶を飲みましょう。

水やお茶を飲むことで、
食べ物が流され、
お口もさっぱりします。

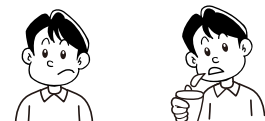


③食べ終わったら、舌(ベロ)を使って 歯を掃除しましょう。

舌(ベロ)で歯をベロベロなめるように、
舌のザラザラで歯をこする感じで、
歯をお掃除しましょう。



④最後に、水やお茶で グチュ・グチュ・ペーしましょう。 （グチュ・グチュ・ペーは上記のやり方で、...）



※歯ブラシや歯磨き剤を使える環境になったら、キチンと食後に歯みがきをしてお口の中を清潔に保ちましょう。

Team LION HEARTS