

# 新しい生活様式での



# お口の健康



これで  
安心!

## 「歯みがき・うがい」

歯みがきやうがいのときに  
唾液を飛沫させないことが重要です。

### ポイント!

- 1 歯みがきは唇を閉じて手で口を覆う
- 2 うがいは頭を低くしてそっと吐き出す
- 3 家庭、学校、職場での歯みがきは  
タイミングをずらして密にしない
- 4 歯みがき中はしゃべらずに  
職場のデスクや食事中的人の近くでおこなわない
- 5 歯ブラシは水しぶきが飛ばないように洗い  
水分をきってよく乾燥させる
- 6 他の人の歯ブラシと触れないように気をつける
- 7 歯みがき後の洗面台を清潔にする



お口の健康づくりのためには定期的な歯科受診も必要です。

いつでも  
どこでも!

# 「お口の体操」

舌・唇・頬・顎を動かすことで口と口の周りの筋力がアップして、おいしく食べることや口臭予防、声を出しやすくする、表情が豊かになる、オーラルフレイル予防等、様々な効果が期待されます。

## ポイント!

- 1 食事の前の準備体操・・・  
少量の水で「ぶくぶく」  
うがいをする



- 2 食事中・・・  
唇をしっかりと閉じて  
左右で30回程度  
よく噛んで食べる



- 3 噛みがき中・・・  
頬の力を抜いて唇をできるだけ閉じてみがく

- 4 噛みがき後・・・  
舌で歯の裏表をなめてみがけているかチェックする  
少量の水でしっかり「ぶくぶく」うがいをする

- 5 マスク着用中・・・  
左右の頬の内側を舌で押す  
声を出さずに「イーウー」と  
数回唇を動かす



お口の健康づくりのためには定期的な歯科受診も必要です。

