

口腔ケアカード

名前: _____

寝る前の歯磨き後、歯科用補助清掃器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）に 14 日間取り組みましょう。

～利用方法～

- ①寝る前の歯磨き後に、歯科用補助清掃器具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を使い、歯垢を除去しましょう。
- ②使い方が分からない場合は、歯科医師や歯科衛生士から正しい使い方の指導を受けましょう。
- ③口腔ケアカードとともに台紙を保健課へご持参いただくと、ポイントシールをその場で貼ります。

実施した日に○をつけてください。

※10日以上、取り組んでいることがポイントを差上げる条件となります。

実施期間

開始日: 月 日～ 終了日: 月 日

例				
1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	
○	○	×	○	

1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
8 日目	9 日目	10 日目	11 日目	12 日目	13 日目	14 日目

-----切り取らないでください-----

～デンタルフロス・歯間ブラシの使い方～

デンタルフロス

ゆっくりスライドさせながら、歯と歯の間に入れる。

歯の側面に合わせて、ゆっくりと上下に動かす

歯間ブラシ

歯ぐきを傷つけないように歯と歯の間に入れる。

ブラシを前後に数回、やさしく動かす。

デンタルフロス (Y 字)

歯ぐきを傷つけないように、歯と歯の間にゆっくりと入れる。

歯の表面に沿わせるように、デンタルフロスを前後に数回動かす

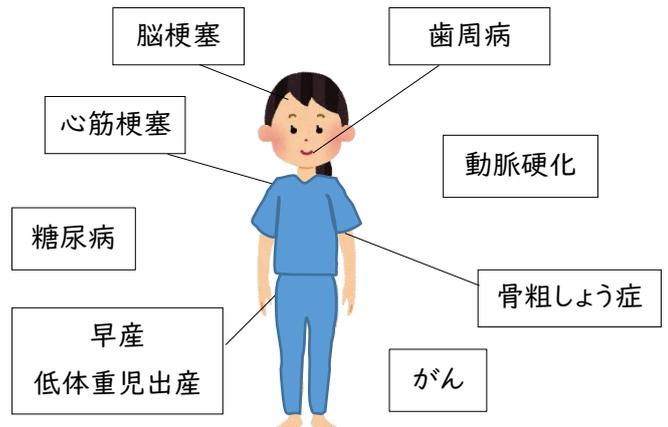
デンタルフロス (F 字)

糸を歯と歯ぐきの間に入れたら、細かく動かして少しずつ歯垢を落とします。ゆっくり丁寧に動かすときれいに仕上がります。

～あなたの歯は大丈夫？～

歯についてのプラーク（歯垢）は食べかすではなく 70% が細菌です。プラーク中の歯周病の原因となる細菌は、口の中の血管から侵入し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなります。また、飲み込む機能が低下することで、口の中の菌がいつの間にか肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

〈歯周病がもたらす全身への影響〉



八頭町役場 保健課