

マスク生活  だからこそ

Keep Clean!



みんな気になる お口のニオイ

こんなことに心当たりがある人は要注意

- むし歯がある
- 歯ぐきから出血することがある
- 歯をあまり磨かない
- 口の中がベタベタすることがよくある
- 鏡で舌を見たとき舌が白くなっている

当てはまるものに



お口にも **うるおい** が大切

口臭予防には、口腔内を清潔に保つことはもちろん、**だ液を増やして、口の中が乾燥するのを防ぐことが大切**です。

マスクをしていると、鼻呼吸がしづらいため、口呼吸になりやすくなります。

口呼吸をすると口の中が渇き、細菌が増殖して、口臭の原因になります。

簡単セルフケアの方法は裏面をチェック!

おすすめ！口腔ケア だ液腺マッサージ

① 耳下腺



両耳の横を、親指以外の4本の指で後ろから前に円を描くようにマッサージ(10回)

② 顎下腺



耳の下から顎の下のやわらかいところを指で押す(10回)

③ 舌下腺



両手の親指で、あごの下を突き上げるように押す(10回)

こんなケアも効果的

- よく話す
- よく噛む
- 年に1回の歯科検診



三条市歯科検診の情報はこちらから
※対象者には個別に案内が届きます※



ドミノ倒しのよう衰えていく



知っていますか？

オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、「噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えること」を指し、全体的なフレイル(虚弱)進行の前兆として、**早期の重要な老化のサイン**となります。



食欲が低下し、**やせや筋力の低下、認知機能の低下につながることも**

自分のお口の状態を知って、
自分にできるケアから始めることがお口の健康への第一歩です。