



がんばろう兵庫!
歯科衛生士発

こんな時こそ 口角あげてニッコリと!



お家の中での健口（けんこう）づくり
生活習慣のチェック



だらだら飲み

パソコン業務の最中は
どうしても甘い飲みものに手が〜



ストレス による口の渇き

唾液が出にくい

歯ブラシのcheck忘れ

長く替えてないかも...?

口を開けっぱなし

鼻呼吸できなくてマスクの下では口呼吸

しゃべる回数が 減った

唾液の量の変化



口臭

マスクでの気づき

人とあまり話さないことにより
唾液がネバネバする



食生活の乱れ

食べすぎ・食べ忘れ

運動不足

からだの健康への影響

お菓子を食べる 回数が増えた

お菓子が身近にある

歯みがきを忘れる

生活リズムの乱れで忘れがち



公益社団法人
兵庫県歯科衛生士会

口を動かさない

飲み込むなどの口の機能の衰え



お口みがき・しっかりうがい

肺炎予防

口の中の細菌が肺に落ちて
重症化しないようにお口の手入れと体操

① 歯みがき

歯の汚れの多くは、歯と歯の間に潜んでいます。デンタルフロスや歯間ブラシ、糸付きようじなど歯ブラシ以外の器具も使ってみましょう。



② 舌みがき

唾液が減少すると、舌の上に汚れがたまりやすくなります。舌ブラシや歯ブラシで、舌の上の汚れをやさしく取り除きましょう



鼻呼吸を意識して免疫力を高めよう

マスクに慣れないと、鼻の呼吸→口の呼吸になりがちです。口呼吸はウィルスの侵入の防御機能が低下し感染しやすくなります。鼻呼吸できれいな空気を吸い呼吸器の病気を予防しましょう。

口臭Check!でお口チェック

口臭の原因は、歯垢、歯石、歯周病、むし歯、舌の汚れ、唾液の減少、そのほかに、食べ物や全身的疾患などの原因があります。

お口の体操とからだの運動1セット

運動とお口の体操を同時に1セットで運動不足にならないようにしましょう。

マスクで体を守りましょう!

ハンカチマスクの作り方

<用意するもの>

ハンカチ
ヘアゴム



緊急時のために
ハンカチとヘアゴム
をバッグの中に

ヘアゴムの代わりに、タイツを輪切りにし輪っかにしたものを使えば耳が痛くない
GOOD!

- 1 広げたハンカチを半分に折る
- 2 さらに三つ折りにする
- 3 左右からゴムひもを通す
- 4 左右を折りたたむ



(普段使っているマスクと同じ幅にしましょう)

- 5 折り返した端をもう一方に入れ込む
- 6 マスクをつけた後、上(表側)と下(裏側)をずらして顔に合わせる
- 7 完成

