

気が付いたら…びっくり！
歯みがきこが、洋服のむねに！

歯みがきの後、洗面所の鏡が…!?
歯みがきこが飛んで水玉もよう！

おろしたての歯ブラシが
もう開いている！

こんな経験ありませんか？

実は、菌やウイルスが飛び散っているかも…!?

うがいの後、洗面所が…
跳ねた水でビショビショ！

歯ブラシの根元…!?
歯みがきこが固まっている!?

こんな時期だから エレガント歯みがき

※エレガントとは…

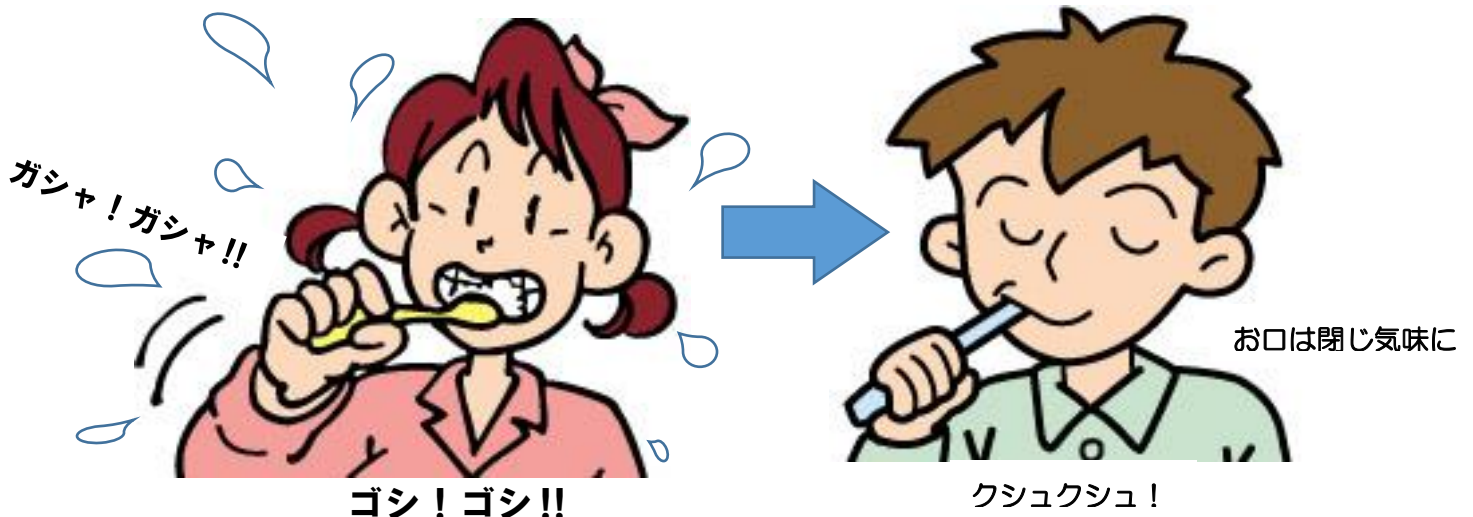
英語で elegant、「上品な」「優雅な」「洗練された」という意味です

大きな動作、ガシャガシャと力強く歯みがきを行うことで、知らず知らずのうちに、あなたのまわりに菌やウイルスをばらまいているかもしれません・・・!?

今、新型コロナウイルスの感染予防として歯の磨き方も注目されています。

うがいの時もまわりに飛び散らないよう、やさしく排水口の真ん中に吐き出しましょう。出来るだけ飛び散らないように意識しましょう。

小さいお子さんには、紙コップなどに一度吐き出してから流す方法も提案されています。この機会に『エレガント歯みがき』に挑戦しませんか。





すぐにチャレンジ！

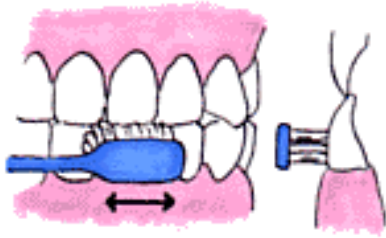
簡単にできる歯みがきポイント♪

1

歯ブラシは、ペングリップ
強く握らないように



2



歯ブラシを歯に当て動かします。
大きく動かさず『ちょちょ磨き』
くすぐるみたいに動かしてみましょう
小さく優しくクシュクシュ！

口を少し閉じて磨いてみましょう。(出来る範囲でかまいません！)
唾液や歯みがきこの飛び散りを防ぎ、一緒に口のまわりの筋肉トレーニング
にもなります。
力の強い大きな動作で磨くと、歯ブラシで自分の歯を削ってしまう
恐れがあります。知覚過敏もおこしやすくなります。1本ずつ丁寧に！

3

うがいは、お口に少量のお水を含み、ほっぺをしっかりと動かしてブクブク！
この時唇はしっかり締めましょう。(これもお口まわりのトレーニングです！)
右のほっぺ、左のほっぺ、上(前歯)、下(前歯)と順にブクブク♪
そして、排水口の真ん中に優しく吐き出します。まわりに飛び散らないように！
うがいの回数は1～2回です。少ない量で少ない回数がポイントです♪

➤ お口の悩みは人それぞれ・・・
お口には、個性がたくさんあります。歯の形・歯並び・今までの治療などなど、
そして悩みもたくさん・・・
一人で抱え込まずお話しください。
歯や口の健康相談(予約制)やっております。個別相談です。
お気軽にお問合せください。

<お問合せ> 裾野市健康推進課 055-992-5711