

いつまでも美味しく食べるためにお口の健康を保ちましょう!

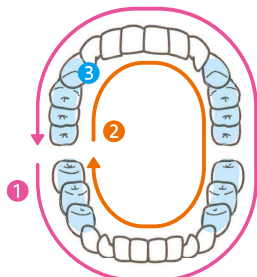
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。
「美味しく食べる」「楽しく話す」ためにはお口の健康が大切です。



正しいみがき方を実践しましょう!

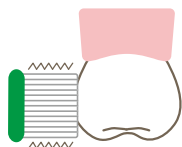
ブラッシングの順番

- ① 外側、② 内側、
- ③ かみ合わせの面の順に、まんべんなくブラッシングをしましょう。

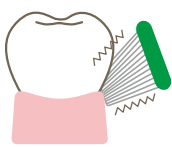


歯みがきのコツ

歯の外側(表側)はブラシを水平に当てて小刻みに動かしましょう



歯の内側はブラシを歯に45度に当て小刻みに動かしましょう



お口周りの筋肉を鍛えましょう!

舌の筋肉を鍛え、誤嚥やむせを防ぐ 舌体操のご紹介

舌の動きが良くなると、唾液も出やすくなり
飲み込みがスムーズになります。

- ① 口を開けて、舌をできるだけ出す
- ② 上くちびるを舌先で触るように上へ持ち上げる
- ③ 左右の口の端を舌先で触るように動かす

半年に1回は歯科健診を受け、プロに見てもらうことも忘れずに!

6 2025
JUNE

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
8	9	10	11	12	13	14
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
15	16	17	18	19	20	21
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
22	23	24	25	26	27	28
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
29	30					
運・食・交	運・食・交					

7 2025
JULY

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
6	7	8	9	10	11	12
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
13	14	15	16	17	18	19
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
20	21 海の日	22	23	24	25	26
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
27	28	29	30	31		
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交		