

入れ歯はいつも清潔に



食べたらずくに洗う

- 水で流しながら、入れ歯専用ブラシを使ってすみずみまできれいにする。
- 入れ歯の内側もみがく。
- 入れ歯を入れたまま、みがかない。
- 入れ歯をはずして、歯ぐきもマッサージする。



部分入れ歯の手入れ

- 手が不自由な人は介護者がはずす。
- バネのところは特にていねいに洗う。
- バネのかかっていた歯は特にていねいにみがく。



健康は みんなの願いです。

歯科医師・歯科衛生士は、あなたの歯とお口の健康づくりのお手伝いをします。

—ご相談・お問い合わせ・訪問口腔ケアお申込み先—

社団法人 **広島県歯科医師会**

〒730-0043 広島市中区富士見町11-9

TEL (082) **241-5525**

FAX (082) **246-0389**

http://www.hpda.or.jp

E-mail info@hpda.or.jp

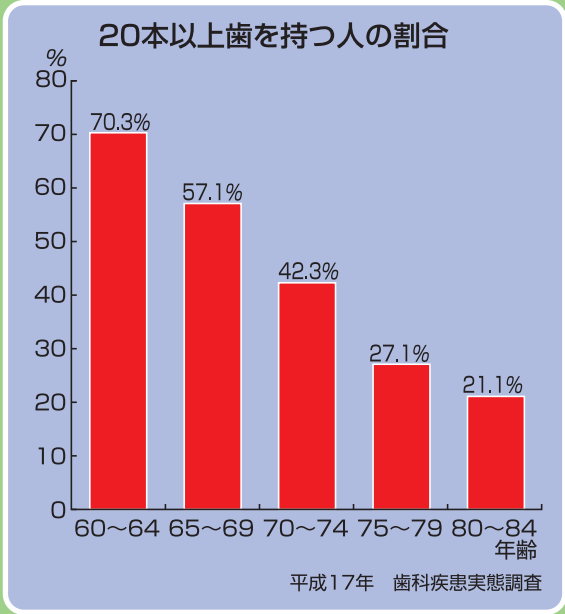
またはかかりつけの歯科医院にお問い合わせ下さい。

食べる楽しみ 会話する喜びのある 人生のために



社団法人 **広島県歯科医師会**

長い人生を楽しく過ごすには
歯とお口の健康が大切!!



- 70歳を迎えると、20本以上の歯を持っている人は全体の4割です。
- 生涯自分の歯でかめるよう、8020をめざしましょう。

8020達成者…約20%
80歳で平均……約10本

平成17年 歯科疾患実態調査

自分の歯でかめることは
こんなにもすばらしい!

- よくかめること → おいしい食事
- 正しい発音 → 楽しい会話
- 健康な笑顔 → 若々しい行動

おいしくかめるために
—何本の歯が必要ですか?—

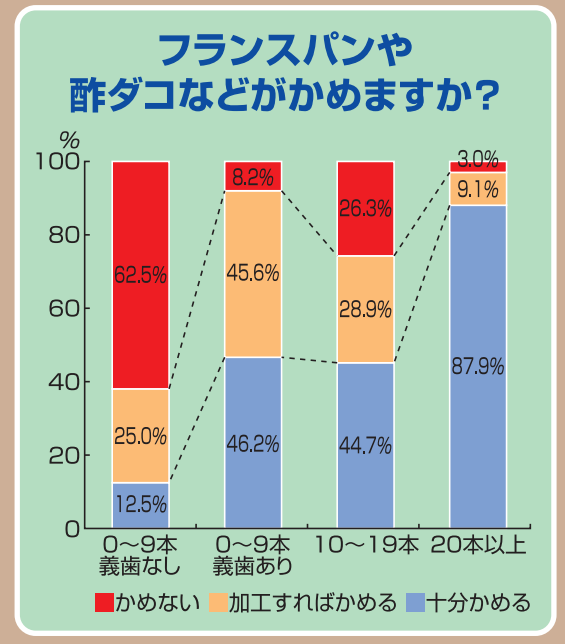
酔タコ、イカの刺身、スルメイカ、たくあん、フランスパン、かまぼこ、豚肉(薄切り)、れんこん、固焼きせんべい、せんべい、うどん、バナナ、おこわ、きんぴらごぼう、ナスの煮つけ

0~5歯
 6~17歯
 18~28歯

老健法に基づく歯の健康教育・健康相談の担当者となったら
榊原悠紀田郎・改変

歯がない人は
入れ歯を入れましょう!

● 0~9本しか歯が残っていなくても、入れ歯を入れていれば10~19本の人と同じくらいかむことができます。



「よくかむこと」は
★唾液によるがん予防
★認知症予防
などの効果もあります。