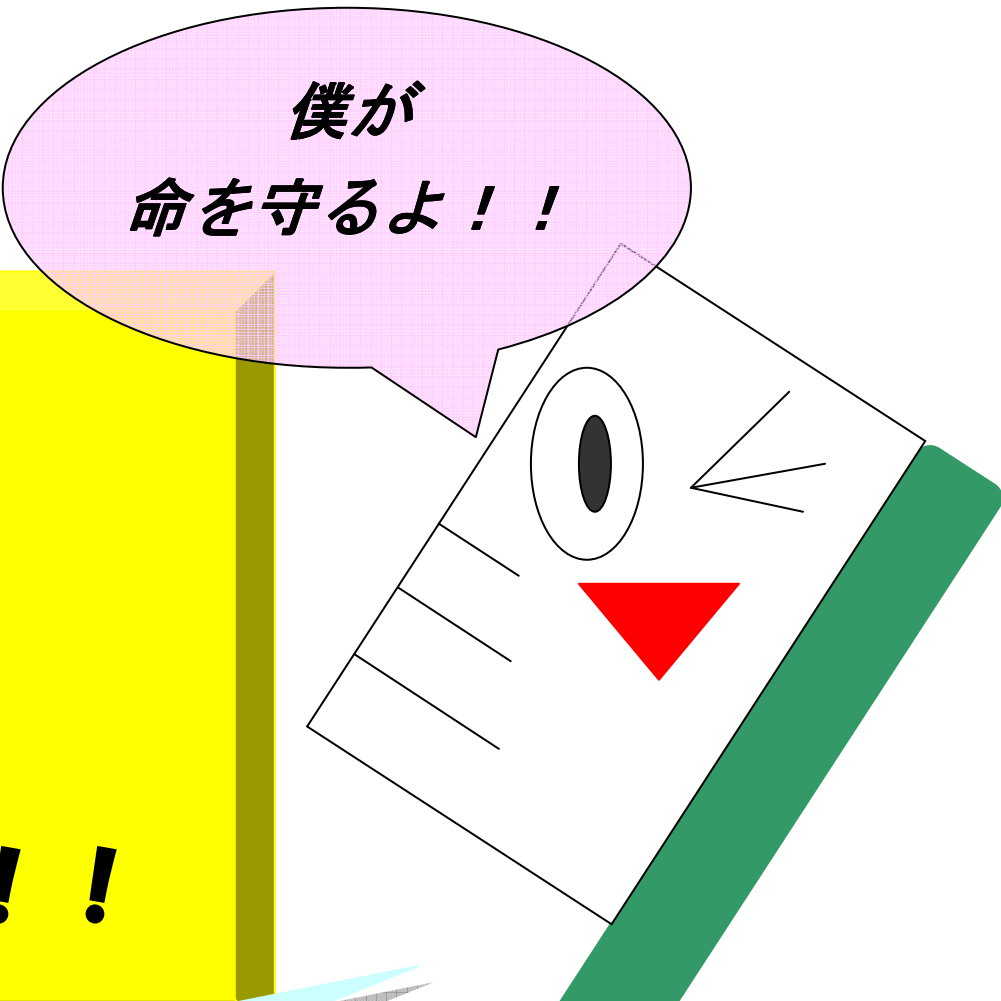


津波や地震から守った大事な命
避難所で失わないで！！



震災後に急増するのは
肺炎や脳梗塞
↓
お口の清潔が
予防に役立ちます！！

<歯みがきの効果 その1>
お口のバイキンを減らす
=**のどや肺もキレイ**になる
(風邪・インフルエンザ・肺炎の予防)

むし歯や
歯周病の予防
だけじゃ
ないんだね

<歯みがきの効果 その2>
歯ブラシの刺激が
口の中から**脳を活性化**する
(気管の異物を出す咳反射、食べ物を正しく飲み込む嚥下反射が向上する)

乾いた口の中は危険がいっぱい。水なしでも歯ブラシで口を刺激するうちに唾液で湿って汚れも落とせます。飲料水やお茶があるなら飲む時に、ブクブクうがいで汚れを落とします。

お口やのどの働きが弱らないよう、食前・食後に口や舌の体操、頬や顎内側のマッサージで唾液も出ます。脳神経への刺激にもなります。

← **水や歯ブラシなしでも
できることがあります！**

入れっぱなしの 入れ歯 は 要注意・・・
入れ歯も上手にキレイにしてね！