

いつもお口にうるおいを

【唾液のはたらき】

- ・食べ物を消化する
- ・入ってきたバイキンを消毒する
- ・食べ物を飲み込みやすくする
- ・お口の中が潤うことで、むし歯や歯周病を予防する
- ・入れ歯を安定させる

…などたくさんあります

お口の体操で、
お口のうるおいを保ちましょう



入れ歯のお手入れ方法

- ①流しに落として壊さないように、流しに水を張っておきましょう。
- ②入れ歯用の歯ブラシで、入れ歯の表、裏、パネの部分をよく洗いましょう。
- ③洗った後は、洗浄剤を入れたケースに保管しましょう。
- ④洗浄後は入れ歯を水でよくすすぎ、残った洗浄液は捨ててください。



※消毒にお湯をかけたり、歯磨剤をつけて洗うと、
入れ歯が壊れる原因になります。

ふくしまし は くち けんこう しゅう
福島市みんなの歯とお口の健康ガイド集 スマイルマウス

はっこうび
【発行日】

れいわ ねん がつ
令和5年 4月

と あ
【問い合わせ】

けんこう ふくし ぶ ほけんじょけんこうすいしんか
健康福祉部保健所健康推進課

〒960-8002

ふくしましもりあいちょう ばん ごう ふくしましほけんふくし かい
福島市森合町10番1号 福島市保健福祉センター3階

でんわ
【電話】 024-597-8616

【FAX】 024-525-5701

※この資料集の掲載内容は、れいわ ねん がつけんざい
令和5年4月現在のものです。

ないよう へんこう ばあい りょうしょう
内容が変更になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。