

お口と歯の健康チャレンジ

お口と歯の健康力アップで
おいしい食事を
いつまでも

お子さんからご年配の方まで、楽しくチャレンジ
できる3つのコースを準備しました。

☆1つのコースだけでも、チャレンジできます。

☆お子さんは毎日歯磨きを続けることをめざしましょう。

コース① 歯みがき上手

毎日
がんばるぞ!



お子さんは基本コ
ースで毎日続けるこ
とをめざしましょう!

ママも
負けないわよ!



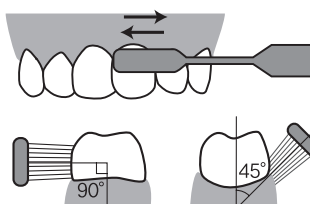
大人の方は歯周病を意識して
器具を使ったオプションコース
にもチャレンジしてみましょう

【基本コース】 歯ブラシを上手に使いましょう!

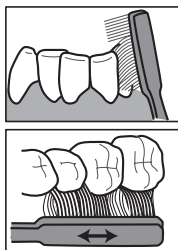
ブラッシングのポイント

- 毛先は歯と歯ぐきの境目におく
- 軽い力で小さく細かく動かす
- 毎食後行い、そのうち1回は時間をかけるようにしましょう

※自分の歯と口の状態に合ったブ
ラッシング等については歯科医院
にご相談ください。



歯ブラシの当て方



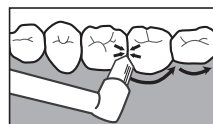
基本をベースに各
個人の口の状態に
あわせて工夫する

【オプションコース】

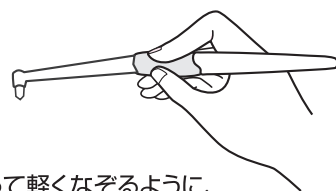
器具を上手に使ってみましょう!

〈一本ブラシ〉

歯ブラシで磨きにくい場所に毛先が届き、
磨き残しを防ぎます。



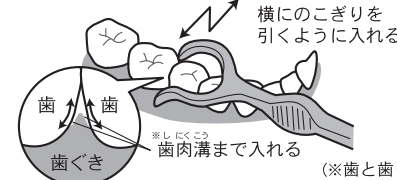
歯と歯ぐきの境目に沿って軽くなぞるように、
歯と歯の間は毛先を入れて軽く動かします。



〈デンタルフロス〉

歯間部のプラーク(歯垢)を除去します。

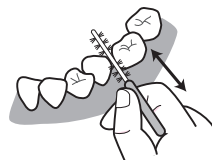
- ①歯間部に、のこぎりを引くようにゆっくりと歯肉溝まで
フロスを入れます
- ②歯の側面にフロスを押しつける様にして、2〜3回上下に
動かしプラークをこそり取ります。隣り合った面も行います



(※歯と歯ぐきの間の溝)

〈歯間ブラシ〉

すき間が広い歯間部のプラークを除去します。



歯ぐきを傷つけないように
ゆっくりとさし入れ、
2〜3回前後させます。

コース② 唾液腺マッサージでお顔もスッキリ!

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。
マッサージをして、唾液の分泌をうながしましょう。

人差し指から小指まで
の4本の指を頬にあて、
上の奥歯のあたりを後
ろから前に向かって回
す(10回)

親指をあごの骨の内側
のやわらかい部分にあ
て、耳の下からあごの
下まで5か所ぐらいを順
番に押す(各5回ずつ)

両手の親指をそろえ、
あごの真下から手をつ
きあげるようにゆっく
りグーッと押す(10回)



参加方法は簡単です

チャレンジ賞を贈呈!

裏面のチャレンジカードに1ヶ月間毎日記入して下さい。詳しくは裏面を!

健康チャレンジ実行委員会

協賛：小豆沢病院健康友の会
&小豆沢病院まちづくり委員会

【監修】
小豆沢歯科所長
矢野正明

【推薦】
小豆沢病院
小児科医師
篠田 格

お
問
い
合
わ
せ

〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8
小豆沢病院健康友の会事務所気付
『おうちで健康チャレンジ1ヶ月』係
電話 03-3968-7689(Fax兼用)

コース③ 嚥下体操で飲み込む力アップ

[ご年配の方におすすめ]

嚥下体操・深呼吸



首を回す・倒す



肩の上下

頬を膨らませ、
引く(2〜3回)



舌で左右の口角を触る(2〜3回)
舌を出す・引く(2〜3回)



大きく息を吸って、止め、
3つ数えてはく

『健康チャレンジ1ヶ月』チャレンジカード(記入用紙)

☆選んだコースをチェックしましょう。
用紙は小豆沢病院ホームページ www.kenbun.or.jpからダウンロードすることができます。

1ヶ月続けて頑
張りましょう

私の目標

			コース① □歯みがき上手 □基本コース □オプションコース	コース② だえきせん □唾液腺マッサージ	コース③ えんげ □嚥下体操	ちょっと一言
日目	日付	曜日	満足度(十分満足のときに ☞印を5つ塗りつぶしましょう)	満足度(十分満足のときに ☞印を5つ塗りつぶしましょう)	満足度(十分満足のときに ☞印を5つ塗りつぶしましょう)	日記風に記入しよう
記入例	6月1日	金				
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

1ヶ月のチャレンジが終了したら

- 右の「自己評価」欄に必要事項を記入して下さい。
*お名前、ご住所、電話番号のご記入もお忘れなく。
- 達成したら、チャレンジカードを届けて下さい。
- チャレンジカードの提出方法は次のとおりです。
 - 健康友の会事務所に直接届ける。
 - (この面)ファックスする。03-3968-7689(電話兼用)
 - 郵送する。
〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8 小豆沢病院健康友の会気付
「おうちで健康チャレンジ1ヶ月」係

チャレンジカードを届けていただいた方には 粗品をプレゼント

健康友の会事務所まで直接届けていただいた場合には、その場で粗品を進呈します。郵送やファックスでチャレンジカードを送っていただいた場合には、こちらからご連絡します。

お名前 年齢 歳(女性・男性)

ご住所 お電話

自己評価(該当するものに○を)
達成 まあまあ達成 もういっぽ まだまだ その他

ひとこと

◇アンケート:健康友の会への入会を希望(する しない 資料がほしい)
◇「ひとこと」をニュースなどに掲載させていただくことがありますので、あらかじめご了承下さい。