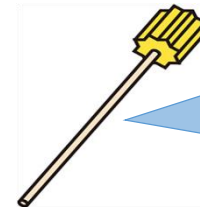


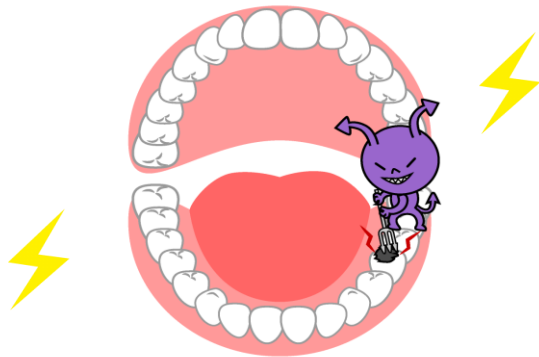
今月のテーマ 『粘膜ケア』について

粘膜ケアをご存知ですか？

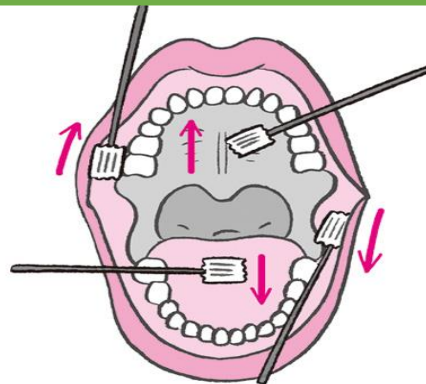


これはスポンジブラシです
薬局等で50本入り
1,300円程で購入できます

歯磨きは歯を磨くこと、**粘膜ケア**はお口の中の粘膜(舌・頬の内側・
歯肉等)を磨くことです。
きちんとケアをすることで**誤嚥性肺炎を予防**します！



お口の中、特に粘膜には無数の
細菌がいると言われています。
ケアをせずに細菌が増殖すると、
お口の乾燥・舌苔(舌の汚れ)の
原因になります。



奥から手前の順
でケアしましょう

- ・歯磨きの後にマウスウォッシュで
ブクブクうがいを行い、粘膜を
潤わせましょう！！
- ・粘膜ケアは**口臭予防**や細菌の繁殖
を抑える効果があり、**誤嚥性肺炎の
予防**にもなります。