

# お口のケアで予防しましょう

お口のケアで口腔内を清潔に保つことで  
たまった細菌を減少させ、インフルエンザなどの  
感染症や誤嚥性肺炎の予防につながります。



## 増殖する細菌を減らすには



### 歯科医院でのプロケア

プロによる  
術者みがき



歯石や汚れの除去



専用機器による  
歯面清掃



### ご家庭でのケア

うがい



手洗い



歯みがき



舌みがき



入れ歯の手入れ

