

みんなであい



イラスト / 尼崎医療生活協同組合 大庄北支部 小村純さん

笑顔ひろがる おくちの体操

1日1回 鏡を見ながら
自分の舌をチェックしよう



健康な舌
うっすらと
白い舌苔ぜつたいが付いている



唾液の量が少なく、
舌がひび割れた状態



分厚い舌苔におおわれた
黄色や白い舌
口臭につながる



しこんぜつ
歯痕舌
舌に歯型がついている状態



舌苔がまったくない
ピンク色の舌
口臭につながる

舌の状態が気になった方は、お近くの歯医者さんへ相談しましょう。

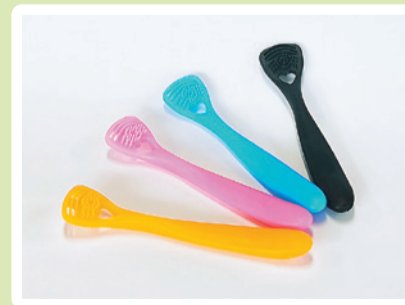
あなたの舌はきれいですか？
ゼクリンMOREで口腔ケア

「舌苔ぜつたい」ってなに？

あなたの舌はきれいですか？舌の上に白、黄色、茶色っぽい汚れが付着していませんか？これは、菌や粘膜などが剥がれ落ちたもので「舌苔ぜつたい」といいます。舌苔には歯周病菌が多く含まれており、放置すると歯周病のリスクが高まります。

そこでお勧めするのが舌ブラシ「ゼクリンMORE(モア)」です。夜寝ている間は唾液が減り、口の中は乾燥し、一気に雑菌が繁殖するため、1日1回、朝起きてすぐの歯磨きタイムに加えていただくのがお勧めです。また、介護用品としてもお使いいただけます。「ゼクリンMORE」で口腔ケアをして、いつまでもおいしく食べることができるといっていいでしょう。

お求めの方は、お近くの医療福祉生協までお申し出ください。



吹き戻し体操



あいうべ体操



ペロ回し体操

▶ おくちの体操は「ちらきチェック」▶