|  |
| --- |
| **令和6年4月号**  **言語リハビリ ミカタ便り**  住所：松戸市小金原６-２-４  電話：０４７-３４２-０５７５  **言語リハビリ ミカタ松戸**    **今月のワンポイント～歯磨きで健康を維持しよう～ ②手順とポイント クイズ**  **解　答　 と　 解　説**  **問　 　題**  **１．ぶくぶくうがい**  Q:うまくすすげず口内に食べかすが残る時は?  **A.**頭を振る　　　**B.**歯ブラシで取り除く  **２．義歯を外して洗浄する**  Q1:ブラシは…… **A.**硬め　　　**B.**軟らかめ  Q2:歯磨き粉は… **A.**つける　　**B.**つけない    **１．ぶくぶくうがい**  　B.歯ブラシで取り除く  **２．義歯を外して洗浄する**  　Q1:A.硬め  　義歯は硬めのブラシでしっかり  　こすって汚れを落とします。  　Q2:B.つけない  歯磨き粉には研磨剤が含まれおり、義歯に傷がつくおそれがあるので控えます。就寝前にははずして、  洗浄剤につけましょう。  **３．自歯を磨く**  Q1:B.濡らさない／Q2:A.少し  濡らして歯磨き粉をたくさんつけると、泡立ち過ぎて  ていねいに磨きにくくなります。  Q3:A.軽く小さく／Q4:B.順番を決める  1本ずつ磨くつもりで細かく動かすのがコツ。  難しい場合は電動ブラシも活用しましょう。  外側→嚙み合わせ→裏側の順に、奥から前へ、など  磨く順を決めるとよいです。  **４．口腔内全体の洗浄**  　A.奥から前へ掻き出す  　歯ブラシを代用する場合は、ブラシを寝かせて、  　軽くやさしく、すすぎながら汚れを取ります。  **６．道具の洗浄**  　B.拭き取って乾かす  　汚れや水気が残っているとカビの原因に！食べかす  　は取り除き、水気はよく切りましょう。  **３．自歯を磨く**  Q1:歯ブラシは  **A.**濡らす　　　**B.**濡らさない  Q2:歯磨き粉の量は？  **A.**少し　　 　**B.**たくさん  Q3:磨き方は？  **A.**軽く小さく　 　**B.**強く大きく  Q4:磨き残しを防ぐコツは？  **A.**時間をかける　　**B.**順番を決める    **４．口腔内全体の洗浄**（上顎・頬裏・歯茎・舌）  Q:舌ブラシの使い方は？  **A.**奥から前へ掻き出す **B.**往復させる  **５．ぶくぶくうがい**　（歯磨き粉を洗い流す）  **６．道具の洗浄**  歯ブラシに残った食べかす・歯磨き粉を洗い流す  Q:歯ブラシの水気は？  **A.**少し残しておく　　**B.**拭きとって乾かす  ～　発音練習　～  **今月の『脳楽習』　　～「どっちですか？春」より～** |