



オーラルケア 頑張りカード

面倒だなあ、目標には届かなかったなあ…という方、
オーラルケアは継続することが大切です!!

面倒だからといってお口のケアを怠っていると、虫歯だけでなく、
歯周病や口臭の原因になります。

お口の中を清潔に保つことで、お口周りだけでなく全身の健康を
保つことにもつながります。

生活の質(クオリティ・オブ・ライフ)を維持し続けるためにも、
お口のケアを行っていきましょう。



2週間を目安に自分で目標を決めて、お口の
健康状態を健康に保ちましょう!!!

(チャレンジ方法)

1. 目標を設定しましょう。
(例) 毎食後歯みがき、歯みがきの際のフロス使用など、いつもはできていないことのプラス1を目標にしましょう。
2. 目標を達成した日に、○印をつけましょう。
3. チャレンジ期間が終了したら、日々の生活を振り返ってみましょう。目標達成はできましたか？
4. 頑張りカードを健康推進課または北条支所へご持参ください。青ポイントシールを1枚差し上げます♪

名 前 : _____

オーラルケア（口の中を清潔に保つこと）

オーラルケアとは、日々の歯みがきだけでなく、虫歯や歯周病を予防するためのお口周りのケア全般を指します。

日々の歯みがきやデンタルフロス使用だけでなく、歯科での定期健診受診なども重要となってきます。

お口のトラブルの中でも、歯周病は歯を失うリスクだけではなく、糖尿病や心疾患、脳梗塞、誤嚥性肺炎など全身のトラブルを発生させる原因にもなります。

また、口腔内が汚れたままだと、インフルエンザ等の感染症になるリスクも高まります。

お口の中を清潔に保って、皆さんの生活の質（QOL）を向上させましょう！！！！！！



オーラルケアチャレンジ

開始日 ___ 月 ___ 日 ~ 終了日 ___ 月 ___ 日

目標

(例) 毎食後の歯みがき、デンタルフロスの使用、いつもより歯みがきを長く等

	第1週目	第2週目
1		8
2		9
3		10
4		11
5		12
6		13
7		14