

災害時の口腔健康管理 お口のケアは命を守ります！



肺炎を防ぐために 歯みがきを！



お口が清潔でないと細菌が増殖し肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります。

高齢者は特に注意が必要です。

入れ歯をきれいにして 肺炎を防ぎましょう



お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大切です。

食後に入れ歯をきれいにしましょう。

歯ブラシがないとき

- ◆食後に少量の水やお茶でぶくぶく、がらがらうがいします。
- ◆ハンカチやティッシュペーパーなどで歯の汚れを取るのも効果があります。



ポイント！

うがいは少量ずつ水をお口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的で、お口の中の汚れをより薄める効果が強くなります。



水が少ない時の歯みがき

- ◆約 30ml の水を用意し、水で歯ブラシを濡らして歯みがきをします。
- ◆合間に歯ブラシの汚れをティッシュで拭き取ります。
- ◆コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます。
- ◆水のいない液体歯みがき・洗口液があれば使いましょう。
- ◆うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です。



ポイント！

口内炎ができていたり、歯みがきをしていて出血がある場合は、うがい用の洗口液を使うと効果があります。
うがい可能な量の水がある場合で、歯みがき剤が手元にある場合は、歯みがき剤をごく少量使いましょう。

お口の体操やマッサージをしましょう！



非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくいことがあります。唾液にはお口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべくお口を動かし、マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。

- ◆お口の体操：「あ」「い」「う」と発音するように、お口を大きく動かします。
頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。
- ◆舌の体操：お口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。
- ◆唾液腺のマッサージ：耳の下や頬をさすったり、揉んだり押したり動かします。