

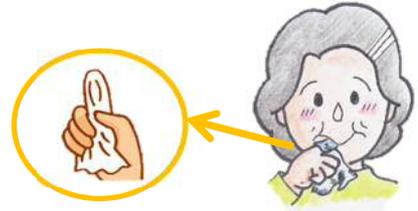
災害時にもお口のお手入れは欠かせません！

～災害時の口腔ケア方法～



歯ブラシがないとき

- ①食後に少量の水、お茶で「ぶくぶくうがい」をする。
- ②ハンカチやティッシュ等で歯の汚れを拭き取る。



ポイント

- ・うがいは、少量ずつ口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的です。
- ・水で口をゆすぐ必要のないマウスウォッシュを使いましょう。



水が不足しているとき

- ①2つのコップに30ml くらいの水を入れる。歯ブラシ用と口ゆすぎ用



- ②歯ブラシ用コップの水に歯ブラシを入れて濡らす。



- ③濡らした歯ブラシで歯をみがく。



- ④歯ブラシの汚れはティッシュで拭き取る。



- ⑤歯ブラシ用コップで歯ブラシの汚れを取る。



- ⑥③みがく→④ティッシュで拭き取り→⑤歯ブラシすすぎ、これをこまめに繰り返す。

- ⑦みがき終わったら、最後にもう一つの口ゆすぎ用コップの水を少しずつ口に含み、2～3回にわけてゆすぐ。



ポイント

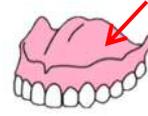
- ・ティッシュで歯ブラシの汚れをうまく吸い取ると、コップの水があまり汚れません。
- ・うがい薬やマウスウォッシュを使用するとより効果的です。





入れ歯を入れている人

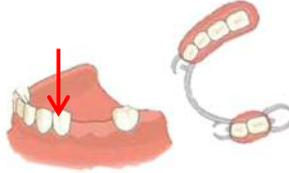
①入れ歯の汚れが残りやすい部分
(バネの部分や歯肉に直接あたる部分)をよくみがく。



②水が不足している場合は、濡れたティッシュなどで
入れ歯の汚れを拭き取る。



③残っている歯も丁寧にみがく。



ポイント

- ・1日1回は、外してきれいにしましょう。
- ・夜寝る時は外しましょう。できたら蓋付きの容器に保管し、いつでも持ち出せるように常に同じ場所に置いておきましょう。



お口のお手入れにプラス



だ液をたくさん出すよう心がけましょう。

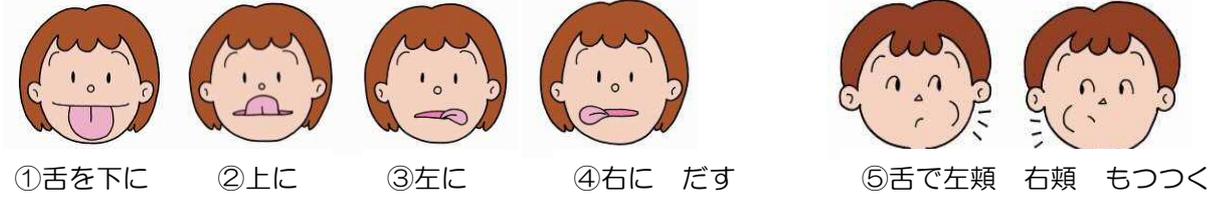
だ液は口の中の汚れを洗い流す働きがあります。

- ・食事はよくかんで食べましょう。
ガム(シュガーレス)を噛むことも良いでしょう。
- ・唾液腺のマッサージをしてだ液の分泌をうながしましょう。
(次ページ参照)



お口の体操

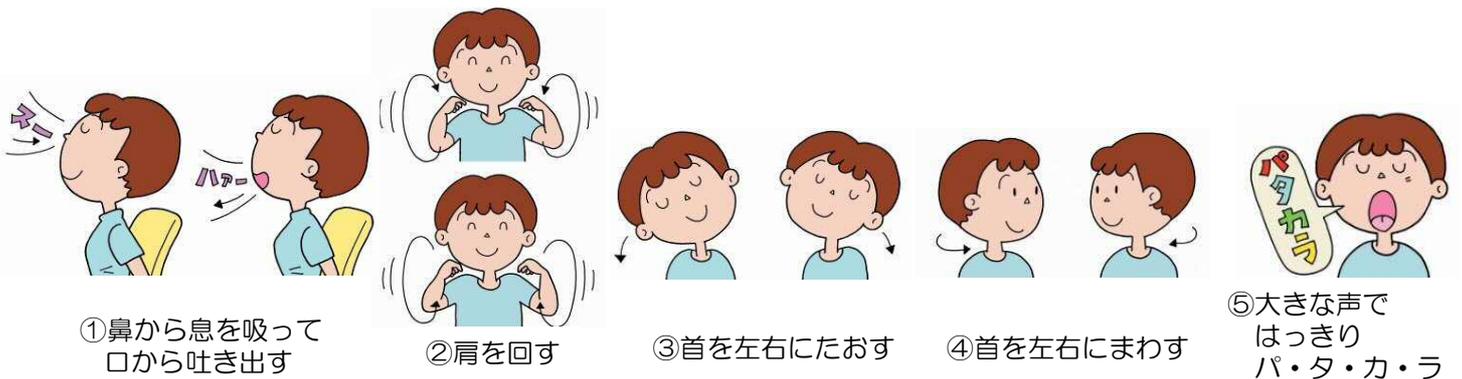
～舌体操～ 舌の筋肉を鍛えよう



～唾液腺のマッサージ～



～ゴクン体操～ 適度に体をほぐし、飲み込む力をアップしよう



避難袋の中に『歯ブラシ』を！

災害発生直後の避難所生活では、様々な口腔ケア用品が不足します。避難袋に歯みがきグッズを用意しておきましょう。

(例) 歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、マウスウォッシュ(デンタルリンス)、口腔ケア用ウェットティッシュ、入れ歯洗浄剤等

