

確認しよう！



非常時のお口の管理

～あなたのいのちを守る「お口のケア」～

チェック

01

肺炎を防ぐために

お口のケアを！

避難所や自宅での避難生活では、
普段通りの暮らしができなくなり、
身体の不調が起こりやすくなります。



さらに、
お口が清潔でないと
細菌が増殖し、
肺炎を起こしやすく
なります。

チェック

02

入れ歯をきれいに

保ちましょう！

お口を清潔に保つためには、
入れ歯のお手入れが大事です。



食後は入れ歯をみがいて、
きれいにしましょう。

夜寝るときは
入れ歯を
はずしましょう。

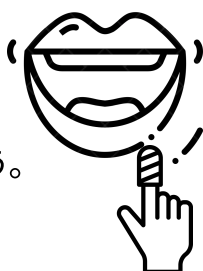


チェック

03

歯ブラシがない時

歯ブラシがない時は、
ハンカチ、ガーゼ、
ティッシュ、
口腔ケア用の
ウェットティッシュ
などを指に巻きつけ、
歯の表面を拭きましょう。



チェック

04

お水が少ない時

うがいの水は少量
(ペットボトルキャップ1杯)
数回に分けておこないます。



水が少ない時は歯みがき剤を
使わず、合い間に歯ブラシの汚れを
ティッシュでふきとります。



液体ハミガキ、洗口液が
あれば水の変わりにお使い
ください。
(水でのすすぎは不要)

チェック

05

唾液を出す

唾液はお口をきれいに保つはたらきがあります。

食事をよく噛んで食べたり、ガムを噛むなどして、唾液を出しましょう。



耳の下、あごの下を指で押したり、頬をくるくるマッサージすると、唾液が出やすくなります。

チェック

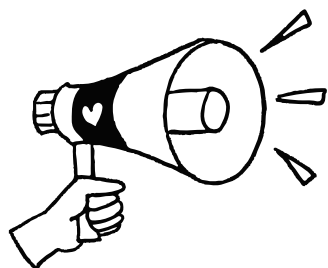
06

非常時の持ち出し袋に

準備してほしい口腔ケアグッズ

- ☐ 歯ブラシ（使い慣れたタイプ）
- ☐ 歯間ブラシ、デンタルフロス
- ☐ コップ
（折りたためるもの、ふた付き）
- ☐ 口腔ケア用ウェットティッシュ
- ☐ 洗口液、うがい薬
- ☐ 入れ歯ケース、洗浄剤、安定剤

大切なことは



非常時にお口のトラブルで困らないためには、普段からお口の健康を意識して、正しい歯磨き習慣を持つこと、歯科医院で定期的な健診を受けていただくことが重要だと考えます。

そして非常時になった時には、一人ひとりがお口のケアを続けてくださることが、自分自身のためだけでなく周囲の方々への感染症予防にもつながり、いのちを守ることになるのです。

