

忘れないで！

災害時こそお口をキレイに！！

災害時や避難所生活でのお口のトラブル

口内炎・歯周病・むし歯になりやすい

水が自由に使えない



歯みがきが
十分にできない

強いストレス



唾液減少で口がかわく

加工食品が多い



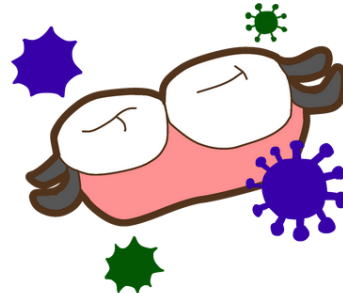
噛む回数が減り唾液減少

入れ歯のことで困る



噛めない！

食事が困難→低栄養



不衛生になる！

食後は洗う！



転びやすい！

バランスが悪くなる

入れ歯を忘れるな！！噛めないぞ！

「お口」は感染症の入り口！

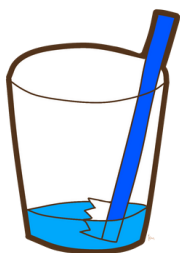


免疫力が低下すると、口の中の細菌が増え
誤嚥性肺炎や**インフルエンザ**にかかりやすい！

災害時での歯みがき方法

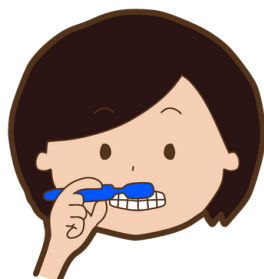
水が少ないとき（ゆすぎ不要）

①



少量の水やお茶を用意

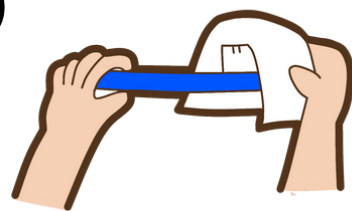
②



歯ブラシを
ぬらしてみがく

③

ティッシュ等



歯ブラシについた
汚れをふきとる

歯ブラシがないとき

ぶくぶくうがい



ぶくぶく...

歯をぬぐう



食後は口をゆすぐ ウエットティッシュで拭く
※ノンアルコール

吐き出し水

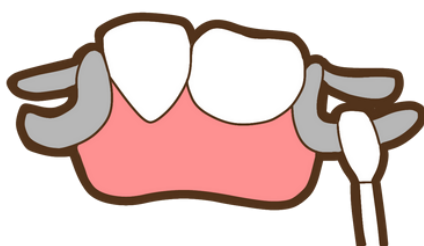


紙コップ等へ吐きだし
ティッシュを入れて処分

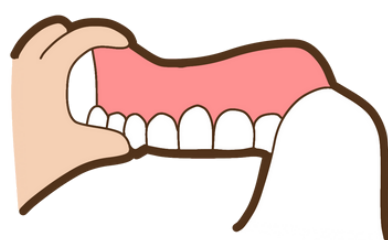
入れ歯の手入れ（食後は外して洗う）



歯ブラシでみがく
（あれば入れ歯用）



金属部分は綿棒で
ふきとる



ウエットティッシュで拭く
※ノンアルコール

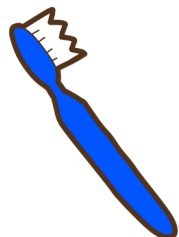
お口のケアはあなたの命を守ります！！

むし歯・歯周病・感染症にさせない！

高齢者は肺炎になりやすいので要注意！

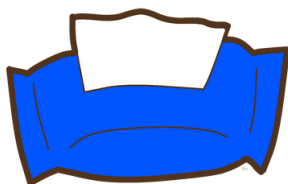
作成:中央西地域歯科保健検討会 協力:一般社団法人高知県歯科衛生士会・中央西地域歯科保健連絡会（高知県中央西福祉保健所）

防災リュックに歯みがきグッズを！



歯ブラシ

※ノンアルコール



ウェット
ティッシュ



液体歯みがき



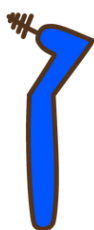
キシリトール
ガム

追加しておくと良いもの

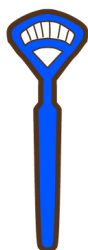
いつも使用しているもの



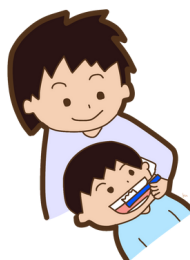
フロス



歯間ブラシ



舌ブラシ

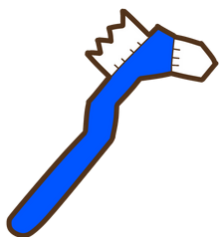


仕上げ用歯ブラシ

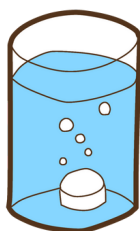


歯みがきジェル

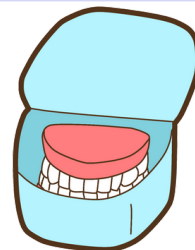
入れ歯をお使いの方は



入れ歯用歯ブラシ



入れ歯洗浄剤（泡タイプがあると便利）



使っていない入れ歯
修理して使えるかも！？

液体歯みがきの使い方

水が使えない時、**液体歯みがき**が便利！

①



表示チェック！

液体歯磨

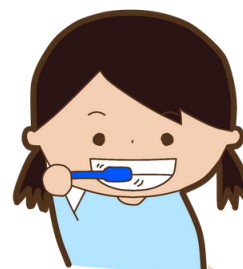
液体歯みがき = 歯みがき剤

②



20秒間口に含んで
ぶくぶく！

③



吐き出してからみがく♪
ゆすぎ不要

口の体操やマッサージで健口に！

お口の力を低下させないための体操

● 頬の運動



頬を膨らます

口をすぼめる

口を大きく開ける

● だ液腺をマッサージ 3ヶ所のだ液腺を刺激して、つばを出やすく



親指以外の4本の指を
耳の前の横に押し当て
くるくる回す

親指をあごの骨の
内側にあて耳の下から
あごの下まで押す

両手の親指を揃えて
あごの真下から上へと
押し上げる

● 舌の運動



舌を出して上へ

舌を下に伸ばす

ぐるっと回す（左右）

● 言葉の体操

「パ」「タ」「カ」
をはっきり
発音する



パ パ パ

タ タ タ

カ カ カ

ほかにも、

● 新聞を声に出して読む

● 家族や友達とおしゃべりをする、一緒に食事をする

こういったこともオーラルフレイル予防につながります！

参考：高知県健康政策部保健政策課・高知県歯科医師会「ご存知ですか？オーラルフレイル」