

非常時持出袋に歯ブラシなど を入れましょう

大規模災害の発生時は、歯や口腔への直接的な外傷だけでなく、避難生活の長期化により、偏った食生活やストレスなどが原因で、むし歯や歯周病、口内炎、口臭など口腔内の様々な問題が生じやすくなります。非常時の口腔ケアはむし歯や歯周病の予防だけでなく、肺炎などの感染症予防など「命を守るケア」として早期から適切なケアが重要です。災害時の問題を軽減できるように、普段から歯や口腔の衛生管理につとめましょう。



災害時にも歯みがきを
忘れないでね！

お口の中を清潔に保つポイント

- ◆ よくかんで食べましょう
- ◆ 食後は、歯みがきをしましょう
- ◆ うがいをしましょう

災害時のお口のお手入れ

★水が少ない場合

- ① 歯みがき剤を使わず、歯ブラシで歯や舌をみがく
- ② ティッシュペーパーやガーゼなどで汚れを拭き取る
- ③ 少量の水を入れたコップで歯ブラシを洗う
【※①～③をこまめに繰り返す。】
- ④ 新しい水で歯ブラシを洗う
- ⑤ 最後に、新しい水でブクブクうがいをする

★歯ブラシがない場合

- ① ブクブクうがいをして、口の中の汚れを取る
- ② ハンカチやガーゼなどを指に巻いて、歯や歯肉及び舌を拭き、汚れを取る
- ③ 最後に、ブクブクうがいをする



どんな時でも
お口の中は清潔に



お口の中を清潔に保ちましょう！

災害時に起こりやすい
誤嚥性肺炎！



災害時は、普段の生活や食事と異なるため、抵抗力が落ちたり、お口のケアを十分に行えない事から誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）※を起こしやすくなります。

※誤嚥性肺炎とは…

本来、食道に入るべき飲食物が誤って気管に入り、そのまま肺に流れこんで起こる肺炎のことです。

飲み込む機能の衰えた高齢者などに多い肺炎です。



誤嚥性肺炎を予防する方法

- ◆ 入れ歯やお口のお手入れをする
- ◆ 唾液を出すマッサージをする
- ◆ お口の体操をする



うがいは、一度に多量の水を含み
よりも、少量ずつ口に含んで吐き出
すほうが汚れが取れやすいよ！

