

災害時こそ口腔ケアが大切です！

9月1日は防災の日です。被災し、肺炎が原因で亡くなる方は多いです。水道が止まったり、物資の不足、低栄養や疲労で免疫が下がっているなど、原因は様々ですが、肺炎を予防するためには口腔ケアがとても大切です！この機会に備えましょう！



保健師 山口

💡 口腔ケア用品を備えておきましょう！



- 歯ブラシ
 - 歯間ブラシ
 - マウスウォッシュ
(ノンアルコールタイプ)
 - 口腔ケアシート
 - ノンシュガータイプのガム
 - 入れ歯用洗浄剤
- などを災害用バックに入れておきましょう！

💡 水が少ない時

- ① 30mlの水を用意する
 - ② 水で歯ブラシをぬらして歯磨きする
 - ③ 合間に歯ブラシの汚れをティッシュでふき取る
 - ④ コップの水を少しずつ口に含み、
2~3回に分けてすすぐ
- ※マウスウォッシュがあれば、水の代わりに使う
(すすぎは不要です！)

💡 歯ブラシがない時

- 食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ハンカチやティッシュで歯の汚れを取るのも効果があります

💡 唾液を出す工夫を！



唾液には口の中をきれいに保つ働きがあります！

- 耳の下、あごの下を手でもんだり、温めると唾液が出やすくなります。
- ガム（ノンシュガー）をかむことで唾液が出やすくなります。



入れ歯も1日1回は
ケアしましょう