

もしものために 災害時の歯と口のケア

－ 口腔ケアはあなたの命を守ります －

災害時には、不規則な生活・歯みがき不足・疲労・ストレスなどで、口の中が汚れやすくなります。口腔ケアを行うことで、むし歯や歯周病だけでなく感染症や誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}を予防することができます。体力のないお子様や高齢者の方は要注意です。

歯ブラシ・水がないときは・・・

- 布やウェットティッシュを指に巻きつけて、歯の表面を拭きましょう
爪楊枝やミシン糸があれば、歯と歯の間の汚れを取り除きましょう
- 洗口剤があれば、水の代わりにうがいをしましょう
- よく噛んで食べ、唾液を出すよう意識しましょう
- 唾液が出にくい場合は、特定保健用食品のガムを噛んだり、
唾液腺マッサージが効果的です（裏面に記載）



水が少ないときは・・・

- コップに水を用意し、歯ブラシをその水で濡らしてから磨きます
- 歯ブラシが汚れたらウェットティッシュ
（無ければティッシュペーパー）でこまめにふきます
- コップの水で口をすすぎます
・・・1回より、少量でも半分に分けて2回行う方が効果的です



入れ歯をお使いの方・・・

- 食後、入れ歯は外して汚れを落としましょう
- 入れ歯を外した時に、歯や粘膜をガーゼ等でぬぐっておきましょう
- 入れ歯洗浄剤があれば使用しましょう
・・・台所用中性洗剤でも代用できます（よく洗い流してください）



備えておきたい 口腔ケア用品 は 裏面をご覧ください。⇒

唾液腺マッサージ

唾液を増やし、口を潤し自浄作用を高めましょう！

耳下腺のマッサージ



顎下腺のマッサージ



舌下腺のマッサージ



人差し指から小指までの
4本分を頬と耳たぶの間に
あて、持ち上げてクルクル
クルクル奥から前へ円を描く
ように回します

耳の下から顎先まで、
顎の内側を指先で
何か所かコリコリコリコリ
押すようにします

両手の親指を揃えて
顎の真下から舌を
突き上げるようゆっくり
ツンツクツンツクツン
と押しあげます



備えておきたい！

口腔ケア用品



- 歯ブラシ
- フッ化物入り歯磨き剤
- 歯間ブラシ、デンタルフロス
- ノンアルコールウェットティッシュ
- コップ
- 洗口剤
- 特定保健用ガム
- 義歯洗浄剤
- 義歯ケース



令和6年1月修正