

# 災害時の口腔ケア

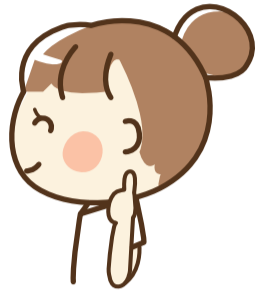
お口のケアはあなたの命を守ります！

災害時は水が不足！なるべく水を使わない口腔ケアを心がけよう！

POINT 1

**だ液には汚れを洗い流す自浄作用があるんです！**

耳の真下の部分をマッサージしたり温めたりして、だ液を十分に出すように心がけてください。  
ガムをかむことも、だ液を出すよい方法です。



POINT 2

**水が少ないときの歯磨き**

- ①コップに少量の水を準備します。
- ②歯ブラシを濡らし、歯を磨きます。
- ③ティッシュペーパーなどで歯ブラシの汚れを小まめに拭き取ります。
- ④最後にコップの水で2~3回すすぎます。液体歯みがき、マウスウォッシュなどがあると少量の水で磨くことができます。



**非常時持出袋に、歯ブラシを用意しましょう！**

避難所生活での口腔衛生不良等による

**誤嚥性肺炎等を予防するため、**

非常時持出袋に、口腔ケア用品を準備しておきましょう。

口腔ケア用品(例)

家族分の歯ブラシ

液体歯みがき

入れ歯洗浄剤

入れ歯の保管ケース

その他、マウスウォッシュ、口腔用ウェットティッシュ、デンタルフロスなど必要に応じて準備しておきましょう。



**避難所生活でも、お口の清潔を保ちましょう！**

宮崎県・宮崎県口腔保健支援センター