

こんな時こそ  
大切です！

# 口腔ケアをしましょう

震災後に急増する肺炎

→お口の清掃(口腔ケア)が予防に役立ちます！

## ～災害時は口腔ケアが大切です～

偏った食生活やストレス  
が原因で、むし歯や歯周病、  
口内炎、口臭などの  
**お口の問題**がおこり  
やすくなります

**水が不足**している場合、  
歯みがきやうがいなどの  
お口のケアがおろそかに  
なります

特に高齢者は口の中が  
不衛生になると、  
**誤嚥性肺炎**などの  
呼吸器感染症が増加し  
ます

## 水不足時の歯みがき

少量の水をコップに入れ、歯ブラシを濡らしながらブラッシング  
→最後コップの水でうがいをする

お茶でも代用できます（洗口剤の利用も有効です）



あ



い



う



べ

歯ブラシや水がなかつたら…

『イラスト出典：(株) コムネット』

- ・唾液が良く出るように口や舌をよく動かす（お口の体操）
- ・ぬらしたガーゼやタオルなどを指に巻いて歯の表面をふき取る

**入れっぱなしの入れ歯、汚れた入れ歯も肺炎の原因になります**

→入れ歯もきれいにしましょう！