

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

水不足の時の歯みがき



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ったら・・・

『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！**