

災害時も

もしもに
備えよ!

シリーズ

お口のケア

災害時は、避難生活のストレスや水不足など環境の変化から、
お口のケアが不十分になり、むし歯や歯周病などのトラブルが起こりやすくなります。
どんな状況でもお口のケアが行えるよう、日頃から備えておきましょう。

備えてますか？お口のケア用品

「いつも」使っているお口のケア用品を備蓄しておくことで、在宅避難時にも使えます。



避難先でもお口のケアを行えるように、
防災グッズの中に、お口のケア用品を
入れておきましょう。



お口のケアを行うことで

避難生活が長引くと、お口のケアが「いのちを守る」ことにつながります。

むし歯
予防



歯周病
予防



誤嚥性肺炎
予防



「もしも」に備え、日頃から何でも食べられる歯と口を維持するために、
歯科医院での定期的な歯と口の健康チェックを受けましょう。

水がない場合のお口のケア

ガムやマウスウォッシュを使って、口の手入れをしましょう！

【 シュガーレスガム・キシリトールガム 】



シュガーレスガムをかむことで、
ストレス解消や緊張感の緩和ができます。
また、唾液をたくさん出す効果があり、
その唾液で口をすすぐことができます。

【 マウスウォッシュ 】



マウスウォッシュ(口腔用洗口剤)で口をすすぐことで
菌が増えることを防ぐことができます。
口の中の状態を考えて、刺激の少ない
ノンアルコール成分のものをおすすめします。

口の体操やマッサージをしましょう！

唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。

なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操

「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。

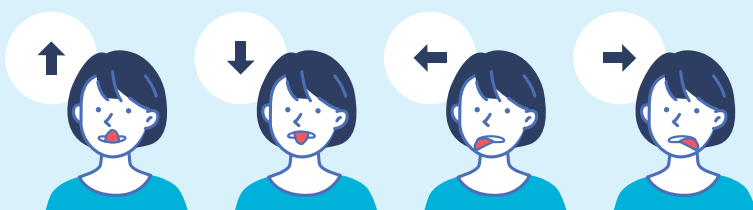


頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。



舌の体操

口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。



唾液腺のマッサージ

耳の下、顎の下やほほをさすったり、
揉んだり押したりして動かします。



出典：日本歯科医師会HP「非常時の口腔健康管理」より引用し改編