

命を守る！お口のケア

災害時の口腔の健康は、全身の健康にも影響します。
高齢の方は、災害関連死のトップにも含まれる誤嚥性肺炎が
起こりやすくなるので特に注意が必要です。



少量の水でできるお口の手入れ

歯ブラシあり

- 1 水(30ml)をコップに用意。
- 2 コップの水で歯ブラシをぬらして歯みがきします。
- 3 歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパーや口腔用ウェットティッシュで歯ブラシの汚れを拭き取りながら歯みがきします。
- 4 最後にコップの水で2~3回に分けてぶくぶくうがいをしてお口の中の汚れをとります。一気に含むのではなく、2~3回に分ける方がきれいになります。



洗口剤がある場合は、
水の代わりに使用すると
効果的です。



使用后、歯ブラシはきれいな水で洗い、
風通しの良い場所で保管しましょう



歯ブラシなし

- 1 ぶくぶくうがいをして口の中の汚れをとります。
- 2 ハンカチ、ティッシュペーパー、口腔用ウェットティッシュなどを指に巻いて、歯、歯肉、舌を拭き、汚れをとります。



シュガーレスガムを
利用するのもよいでしょう

入れ歯

- 1 お口から入れ歯をはずし、上記または左記の方法で残っている歯や歯肉、舌をみがきます。
- 2 入れ歯は水でぬらした歯ブラシでみがきます。歯ブラシがない場合は水でぬらしたハンカチやティッシュペーパー、口腔用ウェットティッシュなどで拭きます。



寝る前にははずした入れ歯は
乾燥を防ぐために、
水につけて保管しましょう