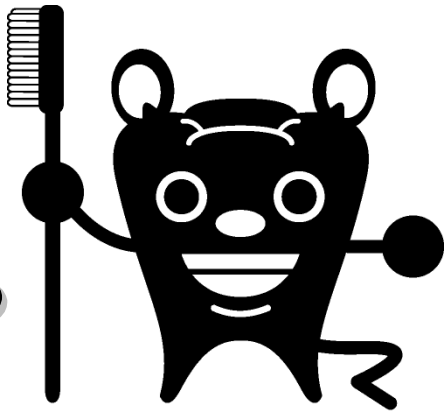
公益社団法人

愛知県歯科衛生士会

です！

私たち歯科衛生士は、皆様の日頃のお口のケアのお手伝いをしています。お近くの歯科医院でお待ちしています！

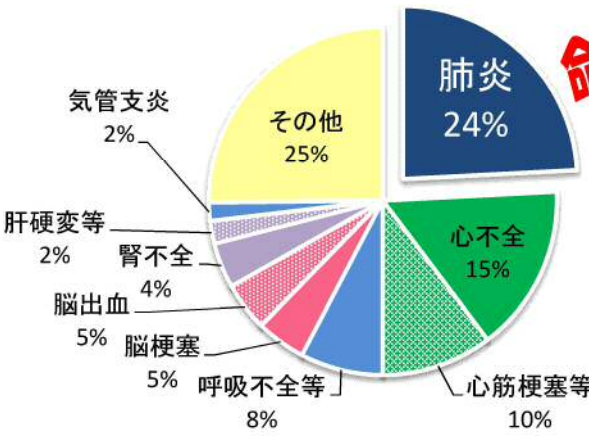


避難生活でのお口のケアは、命を守ります！

避難の直後

歯みがきが１週間できない・・・想像できない過酷な状況、それが避難生活です。

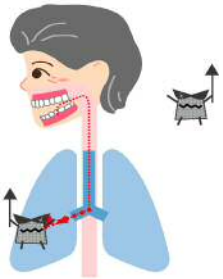
水が足りない
ハブラシがない
→ 歯みがきできない
口の中が不衛生に！
→ 口の中でトラブル発生！
むし歯、歯周病
口内炎、粘膜炎（入れ歯の方） など



命にかかわる！

◆体力のない高齢者や介護を必要とされる方では、口の中の細菌が唾液と一緒に肺に入って起こる**誤嚥性肺炎**のリスクが高まります。
（ごえんせいはいえん）

◆阪神淡路大震災では、**災害関連死**の約４分の１が肺炎で、そのほとんどは**誤嚥性肺炎**だったと言われています。
（全犠牲者 6,402 人の死因　神戸新聞　2004 年）



日頃から備えてください！ グッズと健診管理

家族の人数分の
ハブラシ

ノンアルコールタイプの
洗口剤

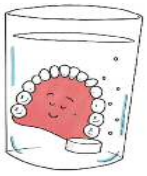
口腔用の
ウェットシート

入れ歯をお使いの方

入れ歯ケース

※過去の災害では、人前で外せずお困りの方が多かったようです。

洗浄剤



これは大変！

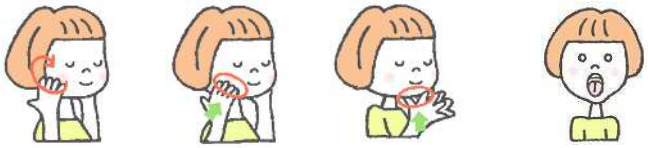
むし歯や歯周病などを放置していると、慣れない避難生活で突然悪化することも。日頃の健康管理がとても大切です。

少ない水でもできる！ お口のケアの方法

ハブラシがないとき

○唾液を出すことを意識して

よく噛んで食べる、シュガーレスガムを食べる、
唾液腺マッサージ、舌のストレッチもおすすめです。



唾液腺のある耳の下、ほお、あごの下を
やさしい力でマッサージする。

舌を上下、左右、
くるりと回す。

○少量の水・お茶・洗口剤でうがいをこまめに

「くちゅくちゅ」と数回くり返します。

○ウェットシートで口の中や入れ歯をふき取る

口腔用のノンアルコールタイプがおすすめです。
少ししめらせたハンカチやティッシュでも。

簡単！ 便利！
気持ちいい！

ウェットシートの使い方
（和光堂ホームページより引用）

①1枚取り出し、
指にまきつける。

②口の中全体をふき取る。

③捨てる。（使い回しをしない）

ハブラシがあるとき

○洗口剤（液体ハミガキなど）で効果的に

ノンアルコールタイプがおすすめです。
使用後の口すすぎはいりません。（気になったらすすいでもOK）

○ハブラシのケアも忘れずに！…細菌繁殖に注意してください

少量の水で洗った後、ティッシュで水分や汚れをふき取ります。
風通しがよく日光に当たる場所に置き、できるだけ乾燥させてください。

洗口剤がない場合

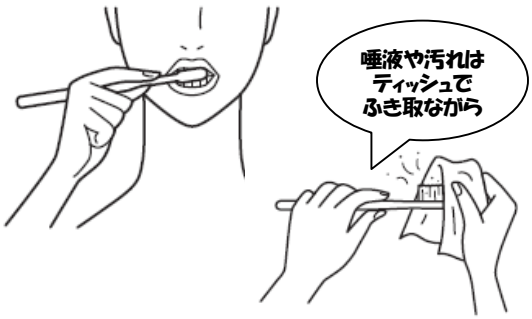
①コップに水を30ml入れる。
②コップで歯ブラシをふり洗いしながら、歯をみがく。
③（洗口剤の④と同じ）

洗口剤の使い方（サンスターホームページより引用）

①コップに洗口剤を
10ml入れる。

②20秒ほど「くちゅくちゅ」
口の中全体に行きわたらせる。

③ハブラシでいつもどおり歯をみがく。



④最後に少量の水で口をすすぐ、または、
ウェットシートで口の中をふき取る。

公益社団法人 愛知県歯科衛生士会