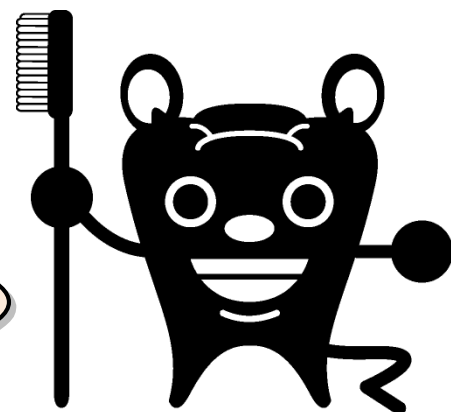


公益社団法人

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

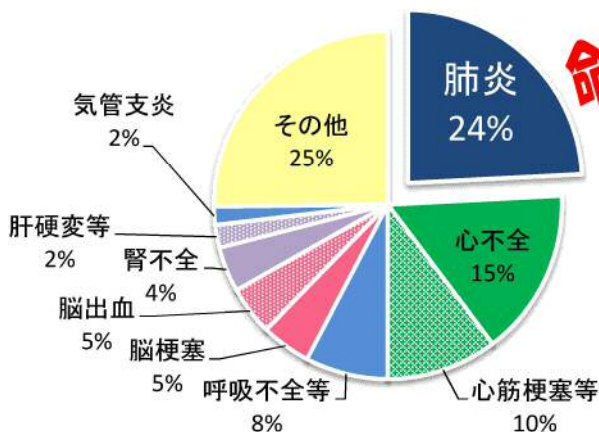
歯みがきが1週間できない・・・想像できない過酷な状況、それが避難生活です。

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！

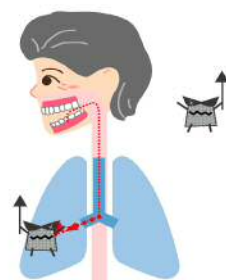
むし歯、歯周病
口内炎、粘膜炎（入れ歯の方）など



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



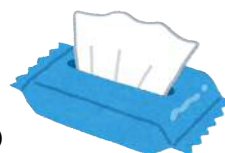
家族の人数分の
ハブラシ



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)

① 1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)

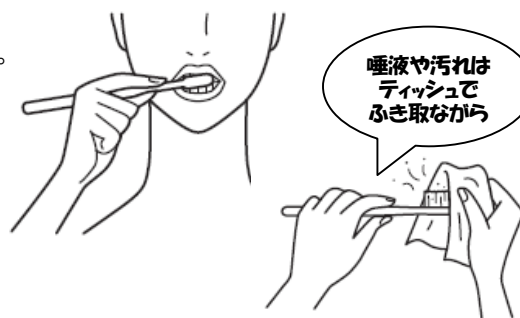
① コップに洗口剤を 10ml 入れる。

② 20 秒ほど「くちゅくちゅ」口の中全体に行きわたらせる。

キャップ1杯
10ml



③ ハブラシでいつもどおり歯をみがく。



唾液や汚れは
ティッシュで
ふき取ながら

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。