# お口の機能を低下させないための おススメ健口体操

避難生活では、お口の機能が衰えて、心身機能の低下に繋がりやすくなります。 日頃から、「食前」や「すき間時間」に毎日何回も行うことをおススメします。

# ●あいうべ体操

#### 口の周りや舌の筋力アップ

1セットを4秒前後でゆっくりと、1日30セットを目標に!









「あ**ー**」 口を大きく開く

[[] - [] 口を大きく 横に広げる

「うー」

口を強く 前に突き出す

「ペー」

舌を突き出して 下に伸ばす

# **▶「唾液腺マッサージ」**唾液の分泌を促し自浄作用が高まる







上の奥歯辺りに4本の指 を当てて、後から前に向 かって円を描くように マッサージ

親指を顎の骨の内側の柔 らかい部分に食い込ませ て、耳の下から顎まで順 番に真上に押していく

両手の親指を揃えて、顎 先の骨の内側から、舌を 押し上げるように真上に ぐーっと押す

# 動画もご覧ください

愛知県歯科衛生士会 災害時の口腔ケア

検索

# リーフレット<sub>をダウンロードできます</sub>

愛知県歯科衛生士会



から検索

# 想像してください

1週間歯みがきができないとどうなる? ~災害時の命と健康を守る口腔ケア~

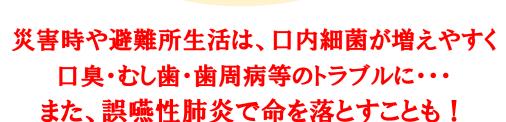
### 知っていますか?

#### 災害時は

- ✓ 水が止まる→歯みがきの環境に影響
- ✓ 救援物資は、菓子パンや菓子などが多い
- ✓ 避難所生活では、トイレまでが遠い、 トイレが汚い等で水分摂取を控える傾向 があり唾液が減る等

その結果、口の中の細菌が増えやすく、歯と 口のトラブルや肺炎等になりやすいのです。





(阪神淡路大震災時、災害関連死の約4分の1が肺炎でした。)





高齢者は ウイルス性肺炎



大人は歯周病

# ちゃんと入ってる?防災グッズに口腔ケア用品 ~防災週間9/1~7に合わせて、毎年防災グッズを点検してね~

非常用グッズに入れて✔チェックをいれましょう









入れ歯をお使いの方は









# 水が止まっても備えがあれば大丈夫!~水がなくてもできる口腔ケアの方法~

# 歯ブラシがない※とき

## ■口腔用ウェットシートでふきとる

ノンアルコールタイプがおすすめ

### 使い方

- ①1枚取り出し、指にまきつける
- ②口の中全体をふき取る
- (汚れた面をずらしながら)
- ③使い回しはせず、捨てる

### ■うがいをこまめに

少量の水かお茶、洗口剤でうがいを数回くり返しましょう。



### ■唾液を出す

よく噛んで食べる。シュガーレスガムを食べる。

お口の体操や 唾液腺マッサージ 等を行う。

※お口の体操等は、次のページをご覧ください



# クイズ

Q mlの水があればお口をすすぐことができるでしょう?

(1)500 ml (2)100 ml (3)10 ml

答え③10 ml (10 mlあればお口をすすぐことができますよ!ぜひ実験してみてね)

# 歯ブラシがある〇とき

■洗口剤(マウスウォッシュ)
をつけながら歯みがき



### 方法

- ①洗口剤を20秒ほど口の中全体に行きわたらせる。
- ②コップに洗口剤を少し入れる
- ③歯ブラシを洗口剤をつけ、歯みがきする 歯ブラシの汚れをティッシュでふき取り 洗口剤をつけみがく(繰り返し)
- ④最後に少量の水かお茶で口をすすぐ またはウェットシートでふき取る

↑ 水不足の場合 歯みがき剤を使用せず マウスウォッシュでみがく ことをおススメします!

#### 洗□剤がない場合は…

- ①コップに水を30ml程度入れる
- ② "歯をみがく→歯ブラシを洗う→ティッシュでふき取る" をくり返す
- ③最後に少量の水かお茶で口をすすぐ、またはウェットシートでふき取る

# 入れ歯が あるとき

### ■水が十分にない場合は・・・

食後に、ウェットシートや洗口剤でぬらした ティッシュを使って、口の中や入れ歯を拭き 衛生を保ちましょう。