

歯とお口の健康から 災害への備えを考えよう！

日ごろから お口の健康チェックを

- 歯や歯肉の状態などをチェックする習慣を身につける。
- 必要な歯科治療はきちんと済ませておく。
- いつでも相談できる「かかりつけ 歯科医」を決めておく。



～ 入れ歯 を使用している人へ ～

入れ歯を失った、あるいは持参しなかった場合、避難所での食事をうまく噛めず、体調を崩すおそれがあります。

夜寝る前には 入れ歯をきれいにみがき、入れ歯保管ケースに入れ、枕元へ置いておくよう心がけましょう。



歯ブラシは必須

非常用持ち出し袋に追加して備えよう！

これだけは備えよう

- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 紙コップ



あると便利！

- ☐ 糸ようじ
- ☐ 歯間ブラシ
- ☐ デンタルリンス
- ☐ マウスウォッシュ
- ☐ 口腔ケア用ウェットティッシュ

入れ歯を使用している人は必須

- ☐ 入れ歯洗浄剤
- ☐ 入れ歯保管ケース

日ごろから使っている自分に合ったものを備えておきましょう



お口の健康を守るために

災害時の口腔ケアの方法

口は肺への入り口です。口の中の菌が増えると、誤嚥性肺炎がおこりやすくなります。

特に高齢者の方は注意が必要です。

避難所生活や水不足の時にも工夫して、できる限り口の中を清潔に保ちましょう！

○ 水不足の時の歯みがきは

歯みがき剤を使わず、歯ブラシだけを使います。

歯ブラシに付いてくる汚れを、ティッシュペーパーなどで拭き取りながらみがきます。

うがいは、一度に多くの水を口に含むよりも、

少量(20～30ml)ずつ、2～3回に分けて含むほうが効果的です。

うがいは、少量ずつ
2～3回に分けて



○ 歯ブラシがないときは

食後は水やお茶でブクブクうがいをします。

タオルやティッシュペーパー等を指に巻いて歯を拭い、汚れを取ります。



○ だ液を出すことも大切です！

だ液の分泌がよくなると、口の中が潤い、自浄作用が高まります。

あごの付け根(耳の真下)部分をマッサージし、よく噛んで食べることは、だ液の分泌を促します。

