

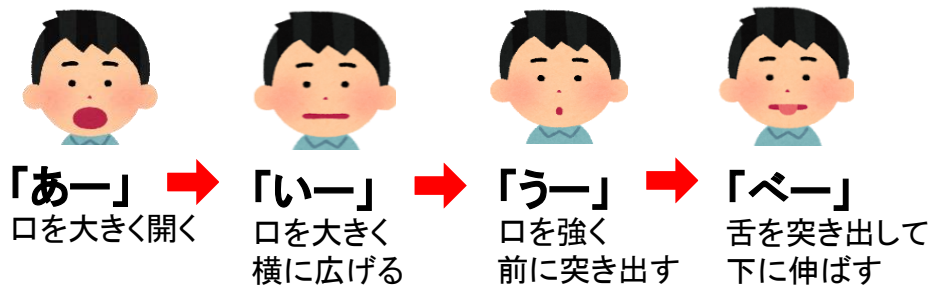


お口の機能を低下させないための おススメ健口体操

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がやすくなります。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！



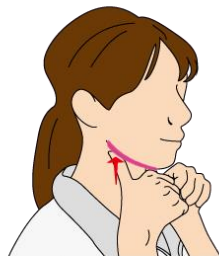
●「唾液腺マッサージ」唾液の分泌を促し自浄作用が高まる

耳下腺



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

顎下線



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

舌下線



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**をダウンロードできます

愛知県歯科衛生士会

刊行物・各種資料ダウンロード

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。



災害時や避難所生活は、口内細菌が増えやすく

口臭・むし歯・歯周病等のトラブルに・・・

また、誤嚥性肺炎で命を落とすことも！

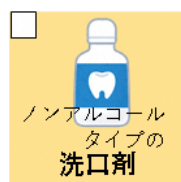
(阪神淡路大震災時、災害関連死の約4分の1が肺炎でした。)



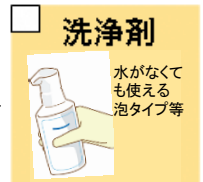
ちゃんと入ってる？ 防災グッズに口腔ケア用品

～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～

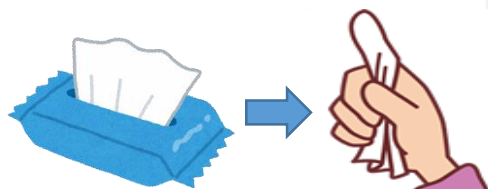
歯ブラシがない✕とき

■ 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

- 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
(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

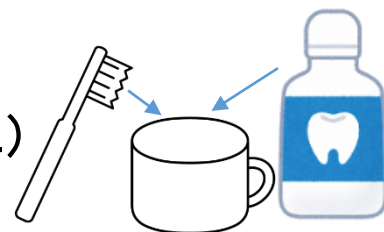


歯ブラシがある○とき

■ 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
ことをおすすめします！

洗口剤がない場合は…

- 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

■ 水が十分でない場合は…

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。

クイズ

Q mlの水があればお口をすすぐことができますでしょうか？

- ① 500 ml ② 100 ml ③ 10 ml

答え③ 10 ml (10 mlあればお口をすすぐことができますよ！ぜひ実験してみてください)