

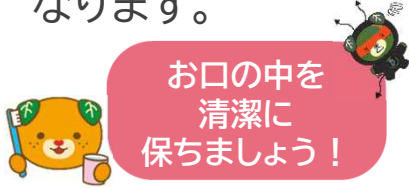


お口のお手入れ



慣れない避難所生活では、抵抗力が弱まり、むし歯や歯周病、口内炎などが起こりやすくなります。

特に高齢の方では、飲み込む機能が衰え、^{ごえんせいはいえん}誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。



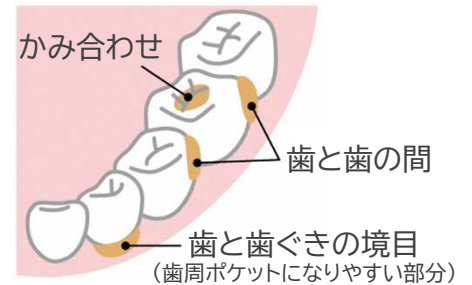
お口の中の細菌や食べかすなどが誤って気管に入ること(誤嚥)が原因で起こる肺炎



お口の汚れの原因=プラーク（歯垢）

- プラークは、むし歯菌や歯周病菌などの細菌のかたまりで、ねばねばしているのうがいだけでは落とせません。
- 歯みがき剤がなくても、歯ブラシだけでしっかりプラークをおとすことができます。

プラークの残りやすいところ

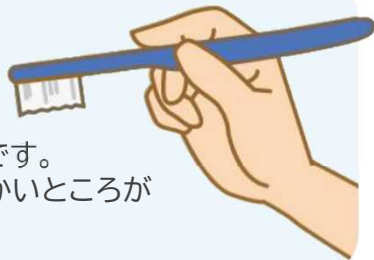


歯みがきの大事な4つのポイント

歯ブラシの持ち方

ペングリップ

エンピツを持つような持ち方です。1本ずつ歯の面に合わせて細かいところがしっかりみがけます。



力の入れ方

軽い力でみがこう

毛先が広がらない程度



基本の当て方

毛先を歯の面に対して直角に当てよう



基本の動かし方

小刻みに動かそう



歯みがきのほかにもお口の中を清潔にするために…

- ・よくかんで食べましょう
- ・洗口液や液体ハミガキを活用しましょう



愛媛県保健福祉部健康増進課 作成

(市町からのお知らせ・連絡先など)



お口の体操・だ液腺マッサージ



お口、動かしていますか？

災害時は、普段の生活や食事と異なることから、

- ・抵抗力が落ちる
- ・お口のケアを十分に行えない



ごえんせいはいえん
誤嚥性肺炎を
おこしやすい

お口の体操

日頃から食事の前などにやってみよう！



目安 1日30セット



愛媛県こみきゃん

だ液腺マッサージ

だ液には細菌が増えるのを防ぎ、お口を清潔に保つ役割もあります



愛媛県保健福祉部健康増進課 作成

(市町からのお知らせ・連絡先など)



非常時のお口の健康管理 水・歯ブラシがない時



- お口の中を清潔にしておかないと細菌が増えて肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります。
- 高齢者の方は、特に誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんに注意が必要です。

【水や歯ブラシがない場合】

水がない場合でもキシリトールガムやマウスウォッシュを使ってお口の手入れをしましょう！
タオル、ハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面をこすってできる限り汚れを取り除きましょう。

キシリトールガム・シュガーレスガム



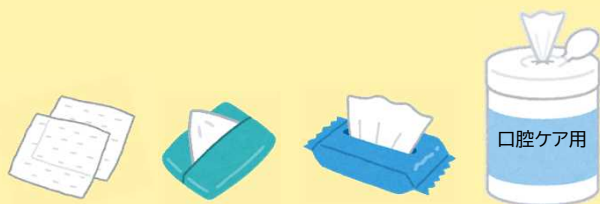
シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張の緩和ができます。
また、だ液をたくさん出す効果があり、だ液の力でお口の中の殺菌力が高まります。

洗口液（マウスウォッシュ）



マウスウォッシュで口をすすぐことで菌が増えることを防ぐことができます。
お口の乾燥が気になる方は刺激が少ないノンアルコール成分のものをおすすめします。

タオル、ハンカチ、ティッシュペーパー、お口のケア用ウェットティッシュ



食後に少量の水やお茶でぶくぶくうがいをした後、タオル、ハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面をこすって汚れをふきとります。
お口の中の汚れをふきとるための専用のウェットティッシュもあります。



指に巻き付けて、奥から手前にむかってマッサージするように拭き取ります。

※上記で紹介している方法は緊急の措置ですので、物資の供給が安定した時点で適切な方法へ変更するようにお願いします。

愛媛県保健福祉部健康増進課 作成

(市町からのお知らせ・連絡先など)



非常時のお口の健康管理 水が少ない・ない時



少しの水で歯をみがきましょう！



- 1 コップに少しの水を入れます。
- 2 歯をみがき、歯ブラシが汚れたら、ティッシュで歯ブラシの汚れをふきとります。
(※繰り返します)
- 3 仕上げに、コップの水を少しずつお口に含み 2~3回 にわけてすすぎます。
・洗口液や液体ハミガキがあれば、水のかわりにお使いください。
(水でのすすぎは不要)
・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です。



少しの水で入れ歯を洗いましょう！



- 1 ぶくぶくうがいをして、お口の中の汚れを取りましょう。
- 2 入れ歯を外して、残っている歯や歯ぐき、舌をていねいにみがきましょう。
- 3 もう一度ぶくぶくうがいをしましょう。
- 4 入れ歯を歯ブラシで洗いましょう。



【水がない場合の入れ歯のお手入れ】

お口を清潔に保つためには、入れ歯のお手入れが大切です！



- できれば毎食後、少なくとも 1日に1回 は外して、使い捨てのウェットティッシュやガーゼ、ティッシュペーパーなどで汚れを拭き取ってください。
- 部分入れ歯では、引っ掛けている金具部分などが複雑な構造をしている場合が多いので、あれば綿棒などで汚れを取り除きましょう。

【ポイント】

就寝時は外して、入れ歯洗浄剤か水につけて保管するのが望ましいですが、非常時はその限りではありません。

※上記に紹介している方法は緊急の措置ですので、物資の供給が安定した時点で適切な方法へ変更するようにお願いします。

愛媛県保健福祉部健康増進課 作成

(市町からのお知らせ・連絡先など)