

災害に備えよう！

お口の健康への備え



愛媛県ダークみきゃん



愛媛県イメージアップキャラクター みきゃん

大規模災害など避難所生活が長期化し、生活環境の変化、ストレス、口の動きが少なくなると、**口の乾燥**や食べる・飲み込む等の**口の機能低下**につながります。

知っておきたい

日頃から取り組むことで
口の周りの筋力アップに効果的！

お口の体操

口の周囲	1	 回を大きく「あー」と開く	2	 回を「いー」としっかり伸ばす	3	 回を「うー」としっかりすぼめる	
	頬	1	 頬をふくらます	2	 頬をへこませ	3	 左右交互に頬をふくらます
		舌	 唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す				
目安 1日 30 セット							
マスクをしたままでもできるきゃん! 							

非常時持出品のチェックリスト

歯ブラシや歯間ブラシ、入れ歯用品など自分に必要なものを入れておきましょう。

- 歯ブラシ・歯みがき剤
- 洗口液(マウスウォッシュ)

子どもがいる家庭の備え

- 子ども用歯ブラシ

高齢者がいる家庭の備え

- 入れ歯
- 入れ歯洗浄剤
- 入れ歯の保管ケース

あると便利! 洗口液ってどんなもの?

- 水がない場合、うがいの水の代わりに使用します。
口に含んで20秒ほどぶくぶくして、はきだします。
- 歯みがき剤がない場合、洗口液を口に含みぶくぶくしてはきだし、その後歯ブラシでみがきます。
- 口の乾燥が気になる方はアルコールフリーのものをお選びください。



愛のくに
愛媛あふれる
愛媛県



災害時もお口のお手入れが大事

口の乾燥や機能低下は口内トラブルの原因に



災害時に起こりやすい誤嚥性肺炎

ご えん せいはい えん

災害時は、普段の生活や食事と異なるため、疲労やストレスにより免疫力が低下し、**むし歯**や**歯周病**、**口内炎**などのトラブルが起こりやすくなります。
特に**高齢の方**では、口の機能が低下すると、飲み込む時に口の中の細菌が誤って気管から肺に流れ込んで起こる**誤嚥性肺炎**にかかりやすくなるため、お口のケアが重要です。



お口の健康を保つポイント

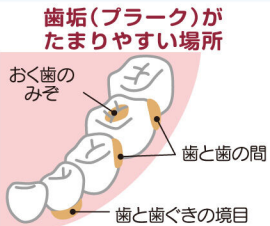
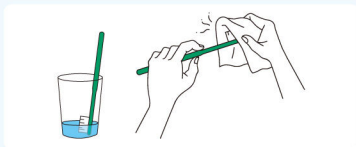


お口や入れ歯のお手入れをしよう

災害時も口の中を清潔に保つことが、むし歯、歯周病、肺炎などの予防につながります。

お口のお手入れ

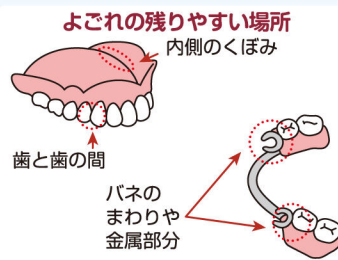
歯の間や歯ぐきの境目に毛先をあて、軽い力で小刻みにみがきます。



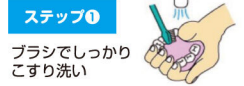
※水が少ない場合
毛先を少量の水で洗い、汚れをふきとりながらみがきます。洗口液を使うと効果的！

※歯ブラシがない場合
うがい後、ウェットティッシュなどを指に巻いて汚れをとります。

入れ歯のお手入れ



※ブラシがない場合
ウェットティッシュなどでも代用できます。



よく噛んで食べよう(ひとくち30回以上)

避難生活では食生活に不自由なこともあります。よく噛んで食べることで、**だ液**がでて口の中の汚れを洗い流し、粘膜を保湿、保護します。



こんなにもある唾液の役割

- ・食べ物を飲み込みやすくして消化を助ける。
- ・口の中の粘膜を保湿、保護する。
- ・食べかすを洗い流し、口の清潔を保つ。
- ・口から入ってくる細菌の増殖を防ぐ。

お口の体操やだ液腺マッサージをしよう

環境によって口が乾燥するときは、**食事の前**に行くと、だ液がでて飲み込みやすくなります。

マッサージする場所

- ① 耳下腺 (じかせん)
- ② 顎下腺 (がつかせん)
- ③ 舌下腺 (ぜっかせん)



1 耳下腺マッサージ
目安：10回
指数本を耳の下にあてて円を描くように回す

2 顎下腺マッサージ
目安：5回
親指で耳の下からあごの下まで順に押す

3 舌下腺マッサージ
目安：10回
親指であごの下から舌を押し上げるように押す

愛媛県では毎年11月は歯と口腔の健康づくり月間です



愛媛県 歯と口腔