

# 災害時こそ大切な 「歯みがき」「お口のケア」

後回しに  
しないで！



災害時の避難生活中に、**肺炎**になり、命を落とす人がいます。この肺炎の多くは、口の中の細菌が原因の誤嚥性肺炎と考えられ、口腔内が清潔に保たれなかったことが大きな要因とされています。



## お口のケアで命を守る ▶▶▶▶▶ 誤嚥性肺炎を防ごう！

### 少ない水でもできるお口のケア

①少量の水を準備  
(約30ml)



②水で歯ブラシを  
ぬらしてみがく



③歯ブラシについた  
汚れをふき取る  
(ティッシュ等)



④コップの水で2、3回  
すすぐ



### 水がなくてもできるお口のケア

備えておこう



**洗口液**(液体ハミガキやマウスウォッシュ:ノンアルコール)や  
**ジェル、泡状の歯磨き剤**は、水でのすすぎは不要です。

**キシリトール入りシュガーレスガム**があれば、  
ガムをかむことで唾液が出て、お口を清潔に保てます。  
(自分の唾液で口をすすげます)



### 歯ブラシがない場合は？

- ①食後に少量の水や、お茶でうがいをする
- ②ハンカチやティッシュを水でぬらして、歯や入れ歯の汚れを取る

### 吐き出した水はどうする？

紙コップ等に吐き出し、ティッシュを入れて捨てる



# 唾液(つば)を出す工夫をしよう



唾液は口の中をきれいにする働きがあります。  
しかし、非常時には、慣れない環境でストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。

“ガムをかむ”“口の体操”がおすすめ！  
口を動かすことで唾液が出やすくなります。

【口の体操(例):あいうべ体操】

「あーいーうーべー」を4秒ずつ、1日30回が目標



あ



い



う



べ

朝、昼、夜 10回ずつ分けてやってもOK!

唾液腺マッサージも効果的



後ろから前へ  
手でぐるぐると  
5~10回



顎の骨の内側を  
指で押す  
5~10回



顎下の中央を上方  
向に親指で押す  
5~10回

## 防災リュックに備えよう お口のケア用品



ウェットティッシュ(ノンアルコール)  
ティッシュ



歯ブラシ



液体ハミガキや  
マウスウォッシュ  
(ノンアルコール)

ジェルまたは泡状の  
歯磨き剤



紙コップ  
(吐き出し用)  
\*うがいに使えます



キシリトール入り  
シュガーレスガム

追加しておくといいもの(普段使用しているもの)



歯間清掃用具  
(糸ようじ、歯間ブラシ)

入れ歯の方



保管ケース



入れ歯用  
ブラシ



洗浄剤

汚れた入れ歯は肺炎  
の原因になります!



食後はできるだけ入れ歯を外して  
汚れを落とすことが大切

- ・歯ブラシや入れ歯用ブラシ  
を使ってみがく
- ・ウェットティッシュ(ノンアル  
コール)で拭く

夜寝る時は入れ歯を外しましょう