



災害に備えましょう！ ～歯科グッズも忘れずに～

あなたの防災グッズに
「**歯みがきセット**」は
はいつてますか！？

災害時は水不足や避難生活で歯ブラシがないことや、普段と違う生活によるストレス等により唾液の分泌量が低下することで、お口の中の衛生状態が悪化しやすくなります。

子ども

▲生活が不規則になることや、歯みがき不足により、むし歯になりやすくなります。

高齢者

▲口の中で増えた細菌を誤嚥することで、肺炎になりやすくなります。

▲栄養状態の悪化により免疫力が低下し、持病の悪化や、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

**災害が起ころっても、
食後や寝る前の「歯みがき」が行えるよう備えましょう！**

★災害時に備えておきたい歯科グッズ・チェック★

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 入れ歯の洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 歯磨き粉 | <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> 入れ歯用ブラシ |
| <input type="checkbox"/> 液体ハミガキ | <input type="checkbox"/> キシリトールガム | <input type="checkbox"/> 入れ歯の保存容器 |
| <input type="checkbox"/> うがい薬 | | <input type="checkbox"/> 保湿ジェル |

等



枚方市健康増進計画マスコットキャラクター
カワセミ教授

歯みがきが難しい場合は、ウェットティッシュやティッシュ、ハンカチなどで、こまめに歯を拭きましょう。
キシリトールガム（シュガーレス）を噛む事もむし歯予防になります◎

歯みがき、お口のケアは あなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために 歯みがきを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして 肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・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



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、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

公益社団法人 日本歯科医師会

監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生

提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ