

## ワンポイントアドバイス!

### 災害時の口腔ケア ①

災害が発生すると水の確保が難しくなったり、歯ブラシがなかったりなど、いつも通りの歯みがきができないことがあります。災害時の歯みがきの方法についてご紹介します。

#### 歯みがきしないと？

歯みがきをしないままですと口の中の細菌が増え、誤嚥性肺炎など様々な悪影響を引き起こす場合があります。災害時でもしっかり口腔ケアをすることが大切で



#### 歯ブラシがある時

少ないお水で歯をみがきましょう!



1 水が少ない方のコップの水で歯ブラシを濡らしてみがきます。



2 歯ブラシの汚れはティッシュで拭き取ってからすすぎます。



3 きれいな方のコップの水で口の中を2～3回すすぎます。

#### 歯ブラシがない時



1 食後に少量の水やお茶でブクブクガラガラうがいをします。



2 タオルやハンカチ、ティッシュで歯の汚れを拭き取ります。

\\うがいは少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が汚れを薄める効果が強くなります。//

参考：公益法人 日本歯科医師会