

ワンポイントアドバイス!

災害時の口腔ケア ②

今回は、前回の災害時の口腔ケア①に続き、水や歯ブラシなどが
ない場合のお口のお手入れ方法や唾液の分泌を促すお口の
体操についてご紹介します。

災害時のお口の中

災害時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなる場合があります。唾液はお口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあるため、その分泌を促すことが大切です。

水がない場合



シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和、唾液をたくさん出す効果があります。

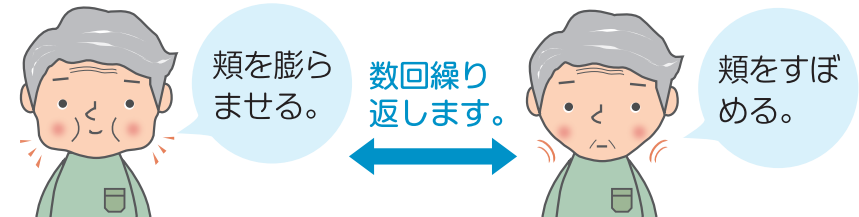


マウスウォッシュ(口腔用洗口剤)で口をすすぐことで、菌の増加を防ぐことができます。

お口の体操



お口を大きく動かして唾液の分泌を促します。



参考：公益法人 日本歯科医師会