



# 災害時の口腔ケア：お口の体操と唾液分泌



歯科衛生士

災害時に水や歯ブラシなどが無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



あ



い



う

お口を大きく動かして唾液の分泌を促しましょう。



頬を膨らませる。



頬をすぼめる。

