# 非常時の口腔健康管理

## 水がある場合

### 少ないお水でも歯や入れ歯をみがきましょう！

口の中を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増えて、肺炎をおこしやすくなります。
特に高齢者の方は誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）に注意してください。肺炎以外にも、全身の病気に影響を及ぼします。
これらを防ぐためにも、口のお手入れや顔を動かす体操をはじめましょう。

## 歯ブラシがある場合

1

水で濡らしたティッシュペーパーで軽く唇をふきます

2

絵のような水の量のコップを２つ用意し、水量の少ないほうに歯ブラシを入れて濡らします

3

歯を磨きます

4

歯ブラシが汚れたら、
ティッシュを濡らし、汚れを取ります

少ない水のコップですすぎ、
歯みがきと歯ブラシの汚れ取りをくり返します

最後にもう１つのコップで
少なくとも２回口をゆすぎます

**ポイント**

- 口内炎ができていたり、歯みがきをしていて出血がある場合は、うがい用の薬液（洗口液）を使うと効果があります。
- うがいが可能な量のお水がある場合で、歯みがき剤が手元にある場合は、少しだけ歯みがき剤を使いましょう。

## 歯ブラシがない場合

1

食後に少量の水やお茶で
ぶくぶく、がらがらうがいをします

2

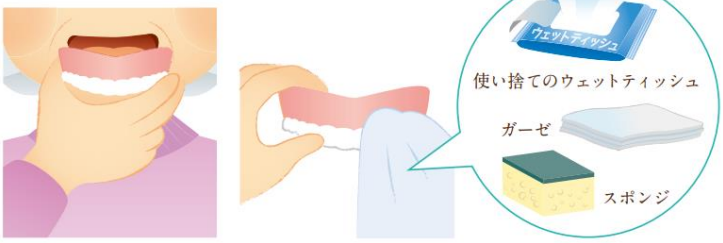
タオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面を擦って、
できる限り汚れを取り除きます

**ポイント**

- うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、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効果的で、より口の中の汚れを薄める効果が強くなります。

## 入れ歯のお手入れ

1




できれば毎食後、すくなくとも１日に１度は外して、上のような道具を使って
汚れを取ってください。

2

部分入れ歯では、針金の部分などが
複雑な構造をしている場合が多いので、
義歯用ブラシや歯ブラシ、綿棒などで
お手入れをします。

**ポイント**

- 就寝時は外し、義歯洗浄剤か水中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。
- 洗浄剤を充分に洗い流してから口に入れるようにしてください。
- 食器洗い用の中性洗剤でも代用できます。

公益社団法人 日本歯科医師会