

東日本大震災で被災された皆様に、
心よりお見舞い申し上げます。

避難所での生活では、様々なストレスによって抵抗力が弱まり、むし歯・歯周病の悪化や口内炎の発生にもつながりやすくなります。特に高齢の方は、口の中の汚れが原因で誤嚥性肺炎を起こす危険が高まるため注意が必要です。

朝晩の歯みがきに加え、入れ歯や舌掃除をして口の中を清潔に保つことが、これらの病気の予防につながります。

私たち日本歯科医師会は、「歯・口」の健康を守ることを通じて、被災された方々及び国民の皆様の生きる力を支え続けていきたいと願っています。

ご存知ですか？

歯・口のケアが
ごえんせい
誤嚥性肺炎[※]予防に
つながります。

ごえんせい
※誤嚥性肺炎：口の中の汚れが原因で増殖した細菌が、唾液とともに肺に流れ込んで生じる肺炎。



歯みがき、うがいなどによって口の中を清潔にし、細菌を減らすことで誤嚥性肺炎の予防となります。



入れ歯についても、食後の掃除をこまめに行い清潔に保ちましょう。また、就寝時にははずしましょう。



だ液には口の中の汚れを洗い出すはたらきがあります。できるだけ水分を取り、だ液を十分に出すよう心がけてください。

社団法人日本歯科医師会

www.jda.or.jp/

歯と口 検索

www.jda.or.jp/park/