

今だからこそ、

お口の中を清潔に

避難所での生活が長引くと、集団生活のストレスや栄養不足による体力低下、お口の清潔を保ちにくいなどにより、歯周病・口内炎といったトラブルが増えます。

また、特にお年寄りでは誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を引き起こすこともあります。

食事や水の調達、着替えもままならない状況ですが、そんな今だからこそ、お口の中を清潔に保ちましょう。

節水歯みがきのススメ

- ① コップを2つ用意します。
 - ② 片方のコップに2～3回ぐらいうがいができる水を注ぎます。
 - ③ もう一方のコップにはブラシが浸せるほどの水を用意し、歯ブラシを濡らしてその歯ブラシについた水で口の中を十分に湿らせます。
 - ④ こまめに歯ブラシを③のコップで水洗いしながら歯磨きを繰り返します。
 - ⑤ 最後に②の水でうがいをして終了。うがいは一度に多量の水を含むよりも、少量の水で数回に分けて繰り返す方が効果的です。
- * 普段お使いの歯磨き剤では水を多く必要とします。基本的に歯磨きは水だけで十分です。歯科支援隊からのデンタルリンス（水はみがき）があればご使用ください。

デンタルリンスの使用方法

- ① デンタルリンス約10ml（小さじ2杯分程度）をコップに移し、20秒間ブクブクうがいをしたら、吐き出します。
- ② その後、歯ブラシで念入りに歯を磨きます。
- ③ 磨き終わったら口をすすいでおしまいです。

※ 泡立ちにくいので、通常の歯磨き粉よりも少ない水で歯みがきができます。

※ 水がなければ、すすがなくてもかまいません。

※ お茶などを飲むの良いでしょう。

入れ歯をお使いの方へ

避難所での集団生活、人前で入れ歯を外すのがはばかられたり、余震の不安で夜間も外すことのできない方もいらっしゃると思いますが、以下のことに注意してご使用ください。

- ◆ 就寝時は外し、義歯洗浄剤か水中で保管するのが望ましいです。しかし、非常時ですのでその限りではありません。紛失にはくれぐれもご注意ください。
- ◆ 痛みがある場合には無理に使わず、入れ歯を外してください。
- ◆ 食後は必ず洗ってください。十分な水が確保できない場合は湿らしたガーゼやティッシュペーパーで汚れを拭き取ってください。
- ◆ 部分入れ歯の方は【節水歯みがきのススメ】、【デンタルリンスの使用方法】を参考に、お口の中の清潔にも心がけてください。
- ◆ こまめに水分を補給して、口内の保湿を心がけてください。