

口腔ケア用品の例

家族の人数分の
歯ブラシ

歯間ブラシ

デンタルフロス

液体歯磨き

入れ歯洗浄剤

入れ歯の
保管ケース

口腔用ウェットティッシュ

マウスウォッシュ

災害にも負けず、希望を抱き、
力を合わせて再生の道を歩もう。

非常時の持出袋に
歯ブラシを
常備しましょう!



避難所生活での環境の変化、口腔衛生不良等により口腔内で肺炎の原因となる細菌がより多く増殖してしまいます。口腔内の細菌が気管から肺へと吸引され誤嚥性肺炎を発症します。予防のために非常用持出袋に口腔ケア用品を準備しておきましょう。

一般社団法人 静岡市静岡歯科医師会
歯と口の保健医療センター

〒420-0846
静岡市葵区城東町24番1号
城東保健福祉エリア保健所棟1階
TEL:054-249-1012
FAX:054-249-1014



ホームページは
こちら

口腔内の細菌
隠れた**危険!**

災害時
の
口腔ケア
マニュアル

お口のケアが
命を守る!

災害時は水が不足します。なるべく水を使わない口腔ケアを心がけよう！

誤嚥性肺炎の予防に歯みがきを！

お口の中が不潔になると細菌が増殖し肺炎になりやすく、病気の悪化や持病の悪化につながります。

高齢者や寝たきりの患者、認知症などは特に注意が必要です。

不潔な入れ歯は肺炎の原因になります！

毎食後に入れ歯を外してきれいにしましょう。

(柔らかい布やティッシュペーパーを使って、口腔内と入れ歯の表面を拭き取ることで清潔を保ちます)

入れ歯にも細菌が増殖し口腔内の不潔につながります。

夜寝るときは入れ歯を外しておきましょう。

歯ブラシがないときは？

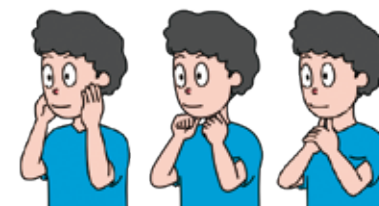
食後に少量の水やお茶でうがいをします。
ハンカチやティッシュ、ガーゼなどで、
歯の汚れをこすり取るのも効果があります。
(やさしく粘膜もきれいにします)

口の中が乾燥することで細菌の増殖が促進されます。
口腔潤滑剤を使って口の中を保湿することも重要です。



だ液を出しやすくする方法は？

だ液には口の中の汚れを洗い流す、
酸を中和して、口の中を中性に保つ、
細菌の増殖を抑える、再石灰化によって
むし歯を防ぐといった働きがあります。



耳の真下の部分や頬、あごの下をマッサージします。 [イラスト引用:リハツパズ]
温める、ガムをかむ等してだ液を十分に出すように心がけてください！

水が少ないときの歯みがきはどうするの？

コップに少量の水を準備します。
(ペットボトルのキャップ2杯くらい)
コップの水で少し歯ブラシをぬらして、
歯ブラシの汚れをティッシュペーパーなどで
小まめに拭き取りながら歯をみがきます。
最後にコップの水を少しお口に含み2～3回ゆすぎます。



液体歯磨きや洗口液(マウスウォッシュ)
があれば少量の水でみがくことが
できます。お口の清潔には
うがい薬も有効です。

