

口腔ケアで命を守ろう

大規模災害が長期化すると、偏った食生活やストレス、歯みがきやうがいなどのお手入れが不十分となり、口腔衛生状態が悪化し、誤嚥性肺炎などにつながります。



災害時にも続けたいお口のケア

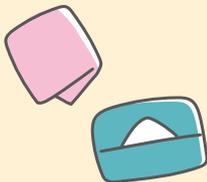
歯みがき・うがい

寝る前に、歯みがきをしましょう。

ペットボトルのキャップ1杯の水でうがいができます。

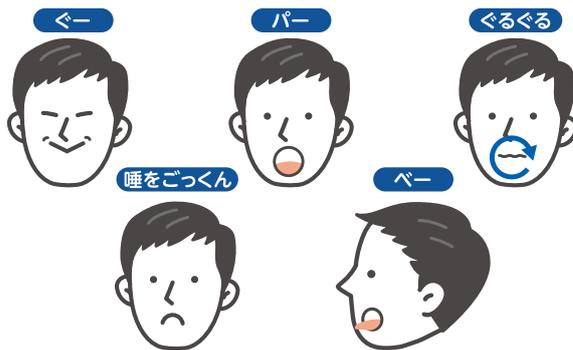


歯ブラシがない場合は、きれいなハンカチやティッシュペーパー等で、歯の表面をこすって汚れを取ります。



けんこう 健口体操

健口体操は、唾液の分泌を助けて、お口の乾燥を改善し、食事や飲み込みが楽になります。
1日3回以上やりましょう。



他にも健口体操があります!詳しくは裏面へ

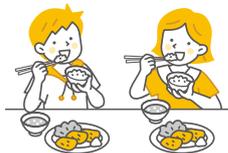
入れ歯のお手入れ

寝る前に口から外して、入れ歯全体を丁寧にみがきます。



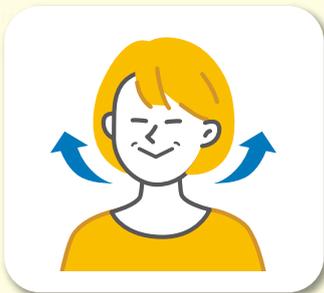
よくかんで食べる

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中の汚れを洗い流します。



1 顔面体操 表情豊かに 顔面体操 (各3回)

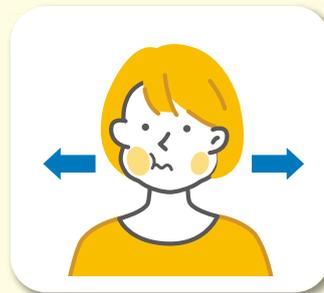
*朝起きたら、行いましょう!



くちびるを横に引いて口角(唇の端)を上げ、しっかり目を閉じます。



口と目をおもいきりあけます。

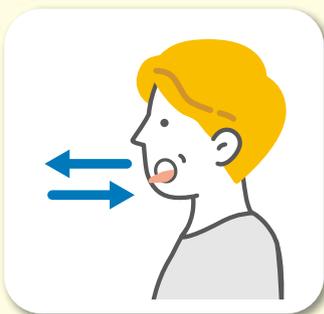


口を閉じて頬をふくらませ、空気の玉を左右に動かします。

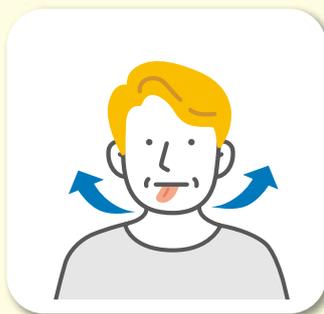
2 舌体操 動き滑らか 舌体操 (各3回)

*食事をする前や時間のあるときに行いましょう!

(口を閉じたまま左右上下に動かしたり、まわしたりする方法も効果的です)



舌を真っ直ぐ前に出したりひっこめたりします。



舌をできるだけ前に出して、上下左右に動かします。

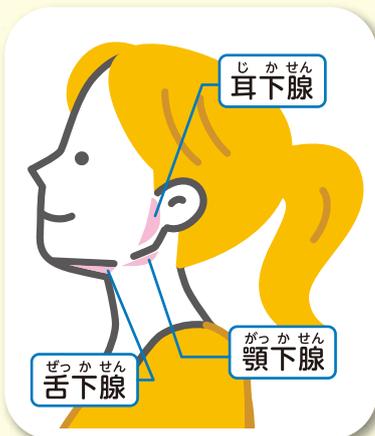


口の周りをなめるように舌をまわします。

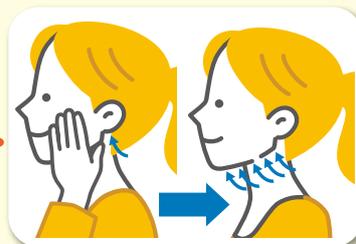
3 唾液腺マッサージ 口が潤う 唾液腺マッサージ

*唾液が出ない、喉がカラカラ、口が乾燥した、口臭がある、しゃべりにくい、そんな時に行ってみましょう!

*痛くない程度で押しましょう。



【耳下腺への刺激】
人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、耳のあたりを後ろから前へまわします。(10回)



【顎舌腺への刺激】
親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、あごの骨の角の辺りから先へ向かって4~5か所を順番に押します。(5回)



【舌下腺への刺激】
両手の親指であごの下から舌の付け根を押します。(5回)