

さい がい ひ なん しょ せい かつ  
災害・避難所生活でも

# むし歯も負けない!!

避難所生活が長期間続くと子どもたちのむし歯もできやすくなります。  
子どもたちのお口の健康も守りましょう

気をつける  
3つの  
約束

食事は  
決められた時間に!  
早寝・早起きを!  
規則正しい生活を!!

甘いおやつ・お菓子を  
だらだら食べをしない!  
時間を決めて食べようね

歯みがきができなったら  
食後にキシリトールガム  
シュガーレスガムを  
よく噛む!!

復興へ向け、  
健康が大事!!  
それには、  
お口の健康が  
キーポイント!!



## 緊急時の簡単!お口のケア方法!!

### 水が少ない、または使えない場合の歯みがき方法

コップに少量の水や洗口液(デンタルリンス)を入れ、歯ブラシをその水で洗いながら歯を磨きます。  
※洗口液の代用としてイソジンガーグルを数滴か、お茶で磨くのも有効です。

うがいは、1度に多量の  
水を使うのではなく、  
2回に分けて強めにブク  
ブクするほうが効果的!

【入れ歯のケア】毎食  
後、口から外して、食  
器洗い用のスポンジや  
使い捨てのおしぼりを  
使い洗ってください。

チューブ入りの歯磨き剤は多量の水を必要なのが欠点です。

### 口呼吸をしない!

口呼吸はお口が乾燥するだけでなく、ウイルスやほこりが口から入るので病気になりやすくなります。

#### 口呼吸改善方法

「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」  
と言いながら大きく口を動か  
し、特に「べ〜」は思いっきり  
舌を前に出します。

1日3回、10回繰り返すだけで、口  
周りの筋肉が鍛えられるだけでなく、  
唾液も出ます。

### 唾液をたくさん出す方法

お口をキレイに保つには、  
唾液をたくさん出すことが重要!!  
※唾液には細菌の増加を抑え炎症を防ぎ、口臭予防にも有効です。  
※唾液を飲み込むことで、お口の機能低下を防ぎます。

#### 唾液を出す方法

唾液は舌や顎を動かすことで出てきます。  
●舌をゆっくり前に伸ばし、元に戻してください。  
●下あごの骨の内側に親指を当て、後ろから前に押しながら動かすと、唾液が出てきます。

### 水不足により歯みがき、うがいが不十分となり口の中の細菌が増殖します。

震災関連死の中で、最も多かったのが肺炎。肺炎の多くが誤嚥性肺炎と考えられています。  
避難所での劣悪な環境に加え、極端な水不足からお口の清掃状態が悪くなり、避難生活で体力が低下し、口の中の細菌を誤嚥し、誤嚥性肺炎につながったと考えられています。