



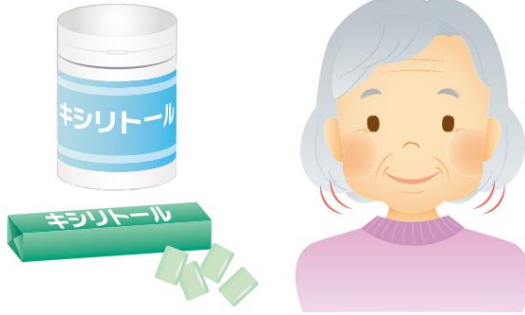
# ひじょうじ こうくうけんこうかんり 非常時の口腔健康管理

10 非常時の口腔健康管理

水がない場合  
みず ばあい

みず ばあい つか くち てい  
水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュを使って口の手入れをしましょう！

シュガーレスガム  
キシリトールガム



シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和ができます。また唾液をたくさん出す効果があり、その唾液で口をすすぐことができます。

マウスウォッシュ



マウスウォッシュ（口腔用洗剤）で口をすすぐことで、菌が増えることを防ぐことができます。口の中の状態を考えて、刺激の少ないノンアルコール成分のものをおすすめします。

## くち たいそう 口の体操やマッサージをしましょう！

非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

### くち たいそう 口の体操



「あ」、「い」、「う」と発音するように、口をおお大きく動かします。



頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。

### した たいそう 舌の体操



口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。

### だえきせん 唾液腺のマッサージ



耳の下、顎の下やほほをさすったり、揉んだり押したりして動かします。





# ひじょうじ こうくうけんこうかんり 非常時の口腔健康管理

10 非常時の口腔健康管理

水がある場合

## すく みず は い ば 少ないお水でも歯や入れ歯をみがきましょう！

口の中を清潔せいけつしておかないと、口の中で細菌さいきんが増えて、肺炎はいえんをおこしやすくなります。特に高齢者こうれいしやの方は誤嚥性肺炎ごえんせいはいえん（ごえんせいはいえん）に注意ちゅういしてください。肺炎以外はいえんいがいにも、全身の病気に影響へいじやうを及ぼします。これらを防ぐためにも、口のお手入れや顔を動かす体操たいそうをはじめましょう。

### は 歯ブラシがある場合

1



みず め かるくちびる  
水で濡らしたティッシュペーパーで軽く唇をふきます

2



みずりやう ようい すいりやうすく  
絵のような水の量のコップを2つ用意し、水量の少ないほうに歯ブラシを入れて濡らします

3



は みが  
歯を磨きます

4



は 歯ブラシが汚れたら、ティッシュを濡らし、汚れを取ります



すく みず  
少ない水のコップですすぎ、歯みがきと歯ブラシの汚れ取りをくり返します



さいご  
最後にもう1つのコップで少なくとも2回水をゆすぎます

### ポイント

- 口内炎こうないえんができていたり、歯みがきをしていて出血しゅっけつがある場合は、うがい用の薬液やくえき（洗口液せんこうえき）を使うと効果こうかがあります。
- うがいが可能な量のお水がある場合で、歯みがき剤はみがきざいが手元にある場合は、少しだけ歯みがき剤を使いましょう。

### は 歯ブラシがない場合

1



しょくごしやうりやうみず ちゃ  
食後に少量の水やお茶でぶくぶく、がらがらうがいをします



水 みず お茶 ちゃ

2



タオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面を擦って、できる限り汚れを取り除きます



### ポイント

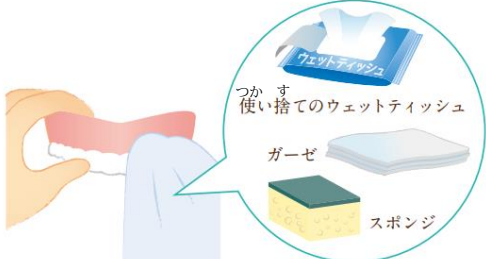
- うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的で、より口の中の汚れを薄める効果が強くなります。

### い ば 入れ歯のお手入れ

1



できれば毎食後、すくなくとも1日に1度は外して、上のような道具を使って汚れを取ってください。



つか す 使い 捨てのウェットティッシュ  
ガーゼ  
スポンジ

2



部分入れ歯では、針金の部分などが複雑な構造をしている場合が多いので、義歯用ブラシや歯ブラシ、綿棒などでお手入れをします。

### ポイント

- 就寝時は外し、義歯洗浄剤ぎせせんじやうざいか水中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。
- 洗浄剤を十分に洗い流してから口に入れるようにしてください。
- 食器洗い用の中性洗剤でも代用できます。