

災害時の口腔ケア I

水がない場合

シュガーレスガムを噛んでストレス解消、緊張感の緩和をしましょう。また、唾液がたくさん出る効果もあります。



洗口液が手に入る場合は、口をゆすぐことで、菌が増えることを防げます。口の中がドライな状態にならないように、ノンアルコール成分のものがおすすめです。



災害時の口腔ケア II

水がある場合

【歯ブラシなし】

少量の水やお茶などを口に含んで、よくうがいをしましょう。



ハンカチやタオル、ペーパータオルなどで歯の表面をぬぐい、できるだけ汚れを取り除きましょう。



【歯ブラシあり】

①紙コップにペットボトルのキャップ2杯程度の少量の水を入れ、歯ブラシを濡らします。



②水のみで歯みがきをします。



途中、歯ブラシが汚れたら、ティッシュペーパーなどで汚れを取ります。

③歯みがきが終わったら、紙コップの中の水で歯ブラシを洗います



④口の中の唾液を紙コップに吐き出します。



⑤洗口液でうがいをし、紙コップへ吐き出します。



⑥紙コップの中にティッシュペーパーやペーパータオルを入れ、水分を吸わせて処分します。



非常用持ち出し袋の確認を！

非常用持ち出し袋の中に、口腔ケア用品は入っていますか？

