

忘れないで！

子ども編

災害時こそお口をキレイに！！

災害時や避難所生活でのお口のトラブル

むし歯や歯肉炎になりやすい



水が自由に使えない



歯みがきが
十分にできない

ストレスがたまる



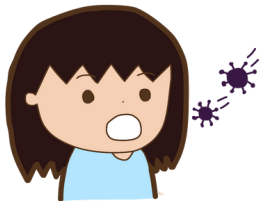
唾液減少で口がかわく

やわらかい食品が多くなる



噛む回数が減り唾液減少

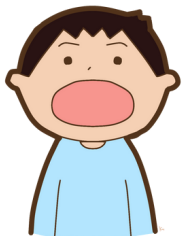
お口は感染症の入り口！



免疫力が低下すると、口の中の細菌が増えむし歯やインフルエンザなどの病気になりやすい！

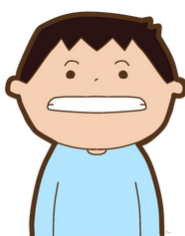
お口のけんこう体操

あいうべ体操で口を閉じる力と舌の筋肉をきたえよう



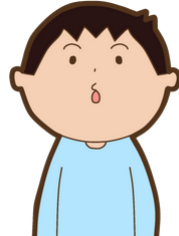
あ

①大きくあける



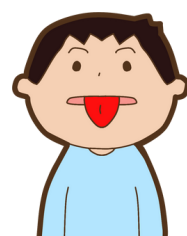
い

②横にひろげる



う

③前に突き出す



べ

④舌を下にのぼす

①～④の動きを1セット、1日30回！

お口の健康を保つことは命を守ることにつながります

作成:中央西地域歯科保健検討会 協力:一般社団法人高知県歯科衛生士会・中央西地域歯科保健連絡会(高知県中央西福祉保健所)

災害時への備え

非常食の選び方



長期保存がきくもの

→ 買い替えの回数が減る

食べ慣れているもの

→ 食欲不振にさせない

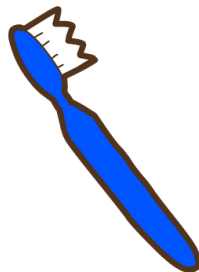
カロリーが高い

→ 少量で心が和らぐ

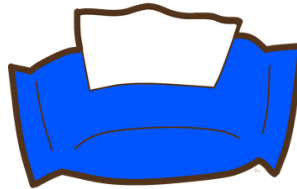
個別包装

→ 湿気防止・分け合える

防災リュックに歯みがきグッズを！



歯ブラシ



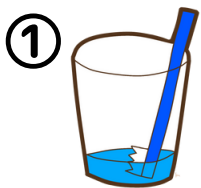
ウェットティッシュ
※ノンアルコール



液体歯みがき

災害時での歯みがき方法

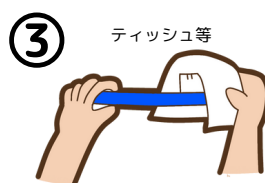
水が少ないとき（ゆすぎ不要）



① 少量の水やお茶



② 歯ブラシを
ぬらしてみがく



③ ティッシュ等
汚れをふきとる

歯ブラシがないとき



ぶくぶくうがい



歯をぬぐう

液体歯みがきの使い方

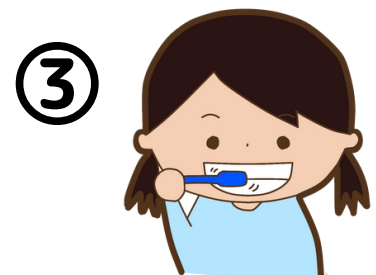
水が使えない時、液体歯みがきが便利！



① 液体歯みがき = 歯みがき剤



② 20秒間口に含んで
ぶくぶく！



③ 吐き出してからみがく♪
ゆすぎ不要