

# 口の体操やマッサージで健口に！

お口の力を低下させないための体操

## ●頬の運動



頬を膨らます → 口をすぼめる → 口を大きく開ける

## ●だ液腺をマッサージ 3ヶ所のだ液腺を刺激して、つばを出やすく



親指以外の4本の指を耳の前の横に押し当てるくるくる回す → 親指をあごの骨の内側にあて耳の下からあごの下まで押す → 両手の親指を揃えてあごの真下から上へと押し上げる

## ●舌の運動



舌を出して上へ → 舌を下に伸ばす → ぐるっと回す(左右)

## ●言葉の体操

「パ」「タ」「カ」をはっきり発音する



パ パ パ

タ タ タ

カ カ カ

ほかにも、

- 新聞を声に出して読む
- 家族や友達とおしゃべりをする、一緒に食事をする  
こういったこともオーラルフレイル予防につながります！

参考：高知県健康政策部保健政策課・高知県歯科医師会「ご存知ですか？オーラルフレイル」

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）

# 忘れないで！

## 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

#### 口内炎・歯周病・むし歯になりやすい

水が自由に使えない

強いストレス

加工食品が多い



歯みがきが十分にできない



唾液減少で口がかかわく



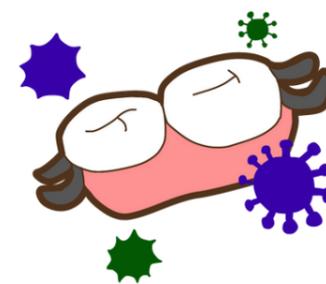
噛む回数が減り唾液減少

#### 入れ歯のことで困る



噛めない！

食事が困難→低栄養



不衛生になる！

食後は洗う！



転びやすい！

バランスが悪くなる

入れ歯を忘れるな！！噛めないぞ！

#### 「お口」は感染症の入り口！

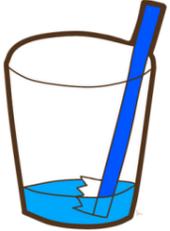
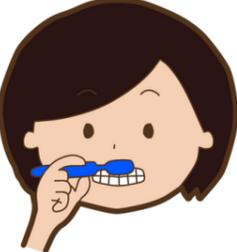


免疫力が低下すると、口の中の細菌が増え  
誤嚥性肺炎やインフルエンザにかかりやすい！

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

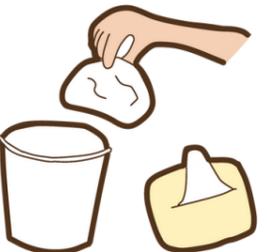
## 水が少ないとき（ゆすぎ不要）

- ①  少量の水やお茶を用意
- ②  歯ブラシをぬらしてみがく
- ③  ティッシュ等  
歯ブラシについた汚れをふきとる

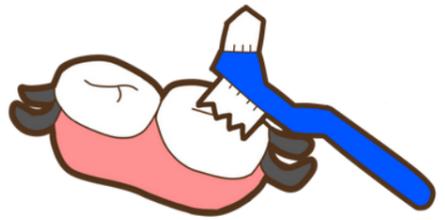
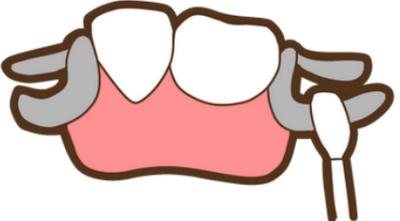
## 歯ブラシがないとき

- ぶくぶくうがい 歯をぬぐう
-  ぶくぶく... 
- 食後は口をゆすぐ ウエットティッシュで拭く  
※ノンアルコール

## 吐き出し水

- 
- 紙コップ等へ吐きだし  
ティッシュを入れて処分

## 入れ歯の手入れ（食後は外して洗う）

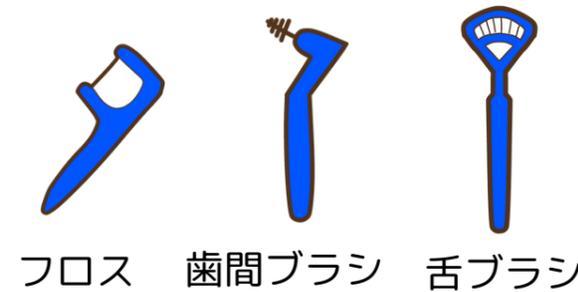
-  歯ブラシでみがく  
(あれば入れ歯用)
-  金属部分は綿棒で  
ふきとる
-  ウエットティッシュで拭く  
※ノンアルコール

# 防災リュックに歯みがきグッズを!



## 追加しておくの良いもの

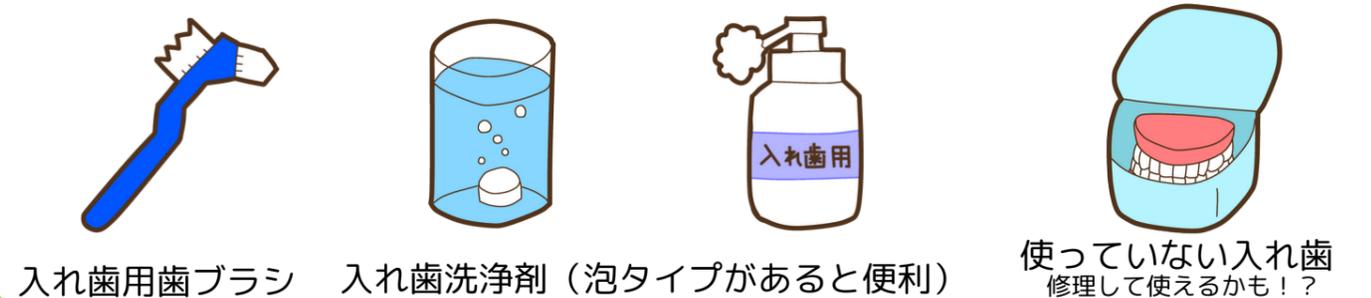
### いつも使用しているもの



### こども用

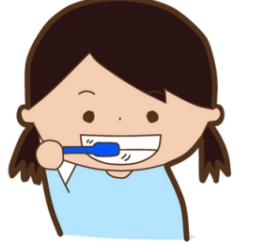


### 入れ歯をお使いの方は



## 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  表示チェック!  
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

# お口のケアはあなたの命を守ります!!

むし歯・歯周病・感染症にさせない!

**高齢者は肺炎になりやすいので要注意!**