



非常時の口腔ケアについて

非常時でも気をつけて！
口腔ケアで感染症予防も

水が使えない非常時には、お口のお手入れが難しい場合も多く、むし歯や歯周病の悪化、感染症や誤嚥性肺炎の危険性もあります。今回はそんな非常時でも可能な口腔ケアについてご紹介します。

非常時のお口のケアってどうするの？



歯ブラシがないときは

① お口の中を清潔に保つ

- ◆ ハンカチやティッシュなどを指に巻いてお口の中を拭く
- ◆ 舌を使って歯を拭く
- ◆ 食後に少量の水やお茶でお口をすすぐ



入れ歯の方は

食後は極力はずし、ハンカチやティッシュで汚れを拭きとります。入れ歯をはずした後のお口の中は粘膜をハンカチなどで拭きましょう。



② 食べ方を工夫する

- ◆ おやつをダラダラ食べない
- ◆ 食事の時間を決める



③ 唾液を出す

効果

お口の汚れを洗い流す

細菌の感染を防ぐ

- ◆ よく噛んで食事をする
- ◆ ガムを噛む(キシリトール配合)
- ◆ 唾液線マッサージを行う
(耳の下から顎の下をやさしくマッサージ)



歯ブラシはあるけど水が少ないとき

1. 水(ペットボトルのフタ1~2杯程度)で歯ブラシを濡らし、歯をみがく
2. 歯ブラシが汚れてきたらティッシュで汚れを拭き取り、これを2~3回繰り返す
3. 最後にコップの水で数回に分けて口をすすぐ

