

歯みがきができないときのお口のケア

避難生活時には水が十分確保できず、歯みがきや入れ歯の手入れがおろそかになりがちです。そうすると、感染症にかかりやすくなったり、虫歯、歯周病、口臭などが生じやすくなります。できるだけふだんどおりのお口のケアをすることが理想ですが、歯みがきなどができない場合でも、少量の水でうがいをするようにしましょう。

● こまめに「くちゅくちゅうがい」をします

- ① ペットボトルの水やお茶を、キャップ1杯分だけ口に含み、歯と歯の間に水やお茶を通すように、くちゅくちゅと数回、繰り返します。
- ② その後、紙コップなどに吐き出します。



※ 朝起きたとき、食事の後、寝る前などこまめに行うことが大切です。

● 食事はよくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出るので、消化によいだけでなく、食べ物を洗い流す役目も果たしてくれます。



● 食事の最後に水やお茶を飲み、食べ物を流します

食後に舌を使って歯をなめるように掃除しましょう。その後、くちゅくちゅうがいをします。

