



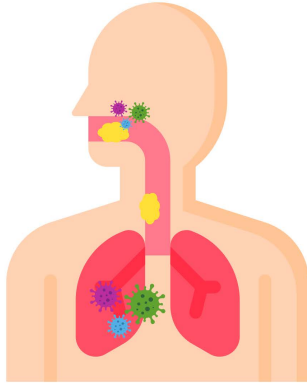
災害時にも

監修

中久木康一先生

東北大学大学院歯学研究科特任講師

口腔ケア！



POINT 1

お口のケアは大切な命を守ります

糖尿病など基礎疾患をお持ちの方、
年齢の高くなってきた方など、日頃から配慮が必要な方は特に！！
避難所生活での口腔衛生不良等による
誤嚥性肺炎や血栓などを予防します！！

POINT 2

災害時の口腔ケア

災害時の避難所などでは水が不足！

★うがいが必要ない製品を使う★

- ・液体ハミガキ
- ・唾を出すだけでいいジェルやフォームのハミガキ
- ・シート状の口腔ケア専用のウェットティッシュ



★もしなにもなければ・・・★

ハンカチや手拭き用の紙ナプキンを人差し指に巻き付けて歯ブラシの代わりにすることもできます。

POINT 3

非常時持出袋に口腔ケア用品を入れましょう！



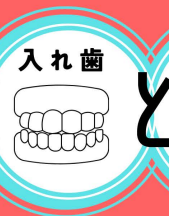
家族分の歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシ
液体ハミガキ（デンタルリンス）、洗口液（マウスウォッシュ）など
入れ歯洗浄剤、入れ歯の保管ケース、口腔ケア専用ウェットティッシュなど

最後に！

逃げる
とき



と



と



持って
出て！



歯ッピーおるち君