

11月8日は、いい歯の日

いい笑顔
ていい期健診

歯磨き

あなたの行動次第

日頃のケア



歯みがきなどの日頃のケアや定期健診
あなたの行動次第でいい笑顔が続きます





災害時にこそ 欠かせないのが 「口腔ケア」です



災害時の避難生活の際には、
口腔内の清掃不良等により、
むし歯や歯周病の口腔内の問題や
誤嚥性肺炎等の健康被害が
おこりやすくなります。

【災害時の口腔ケア】

歯ブラシがないときの口腔ケア

歯ブラシがない場合は、
食後に水やお茶で
しっかりうがいを
しましょう



だ液には口内の汚れを洗い
流す働きがあります。
頬のマッサージや
舌のストレッチ、
ガムを噛むことなどで
だ液の分泌を促しましょう



水が少ないときの歯みがき

1 コップに少量の水を入れ、
歯ブラシをぬらして歯を
みがきます。



2 歯ブラシが汚れたらその
都度汚れをティッシュや
ウェットティッシュで拭き
取ります。これを繰り返して
歯全体をみがきます。



3 最後にコップの水で2~3
回すすぎます。



防災用品の中には、
歯みがきセットや洗口液などの
口腔ケア用品もご準備ください。