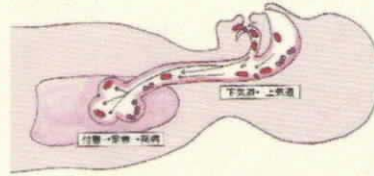




災害時のお口の手入れ

大変！こんな時でも…

避難所生活をされていると様々なストレスがかかります。



「命を狙うバイキン」より

極度の緊張感から唾液も出にくくなり、給水面や生活習慣の乱れから歯みがきは制限され、口の健康が損なわれます。この口の中の汚れと免疫力低下が原因で、誤嚥性肺炎やインフルエンザ等を患いやすくなります。



うがいは、くちびるをしっかりと閉じてブクブクとしましょう。避難所生活が始まったら食後は歯ブラシを使って軽く汚れを落としましょう。環境が整備されたら、丁寧な歯みがき（入れ歯用義歯洗浄剤も有効です）を心がけましょう。



食後はキシリトール入りシュガーレスガムをよく噛みましょう。ガムはだ液をたくさん出すことで、口の中をスッキリさせます。災害時でも口の中は清潔に保てます。入れ歯でも噛める製品もあります。

※ガムは長期保存が可能のため賞味期限が切れても、健康に問題は生じません。