

災害時こそ大切！お口のケア

災害時、避難所での不自由な生活で、体力が低下し病気になりやすい環境です。そして、お口のことは後回しになってしまいます。

お口の中の細菌が増えると、むし歯や歯周病だけでなく、全身の健康に悪い影響を与え、特に、誤嚥性肺炎のリスクが拡大します。

さらに、コロナウイルス感染症が蔓延している今、お口の中をきれいにしておくことが、感染予防につながります。

だ液腺マッサージ 歯ブラシがなくてもできる口腔ケア

だ液には細菌の増加を抑え炎症を防ぐ効果があります。

だ液を飲み込むことで、お口の機能低下を防ぎます。

やり方

- ・下あごの骨の内側に親指を当て、後ろから前に押しながら動かします。
- ・耳の前の下あたりをゆっくり回すように動かします。



日歯8020テレビ
災害時こそ大切！
お口のケア



ポケモンといっしょに、
歯みがきを楽しく習慣化
するiOS/Android向け
ゲームアプリ



一般社団法人 熊本県歯科医師会