

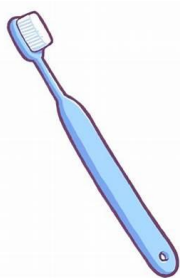
災害時、歯磨きとお口のケアは

あなたの命を守ります！

近年、「口の健康管理」が感染症予防に大きな効果があると言われてい
ます。水分が少なくなった口の中では細菌が繁殖しやすく、細菌が食事や唾
液などと一緒に体内に入るとインフルエンザやコロナなどの感染症にか
かりやすくなり、細菌が気管に入ると誤嚥性肺炎を引き起こします。特に
災害時は通常と異なる生活や水・物資不足などからお口の中を清潔に保つ
ことが困難になりがちです。令和6年の能登半島被災地で誤嚥性肺炎患者
が3倍近く増えた報告もあり、災害時の口のお手入れは重要です。日頃か
ら備えておきましょう。

*** 非常時、持ち出し袋に入れておきたい用品（例） ***

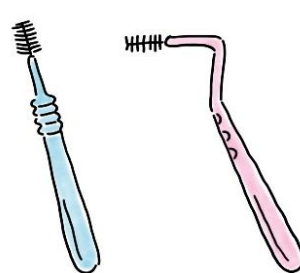
歯ブラシ



フロス（糸ようじ）



歯間ブラシ

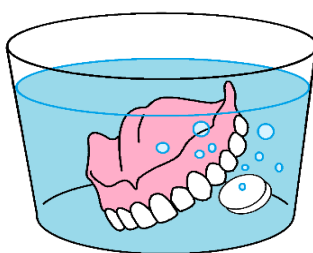


マウスウォッシュ
（洗口液）



口腔ケア用

ウェットティッシュ



入れ歯洗浄剤とケース



ガム（砂糖不使用）

*災害時、歯ブラシがない場合…食後や寝る前に水やお茶でブクブクうがいをしましょう。ペットボ
トルのキャップ1杯分くらいの少ない水で数回するだけでも効果があります。

裏面もご覧ください→

「オーラルフレイル」は歯や口の機能の“ささいな衰え”から起こるお口の老化現象です。自然な老化とは違い、人と会う機会や外出の減少、精神心理的問題が複合して生じる不自然な衰えを指します。

まずは1日1回のトレーニングから始めてみましょう！！

お口の周り の筋力アップ

唇や頬の筋力アップをすることは、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます。

● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



①口を「あー」と大きく開く



②口を「いー」と大きく横に広げる



③口を「うー」と強く前に突き出す



④口を「べー」突き出し下に伸ばす

● 唇とほほの体操（こうしんへい さりょく口唇閉鎖力をアップ）



①水 10～20ml
(大さじ1杯)
を口に含む

ブク
ブク



※歯みがき後でもOK。水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいを行う

②水を左右上下に動かし、
20～30秒間ブクブク
うがいをする

ブク
ブク



会話や歌、口を使う楽器（笛やハモニカなど）の演奏も「お口の周り」の筋力を高めます。

公益社団法人 日本歯科衛生士会