

避難所・災害時における

お口のケアとお口の体操

避難生活で自分の命と健康を守るために、
『口の中を清潔に保つ』『嚥む』『飲み込む』機能を維持することが不可欠です。

なぜ災害時にお口のケアが必要なの？

水分摂取不足やストレス等により、唾液が減少し、口の中の細菌が増え、さまざまなリスクが高まります。

● 誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）

特に高齢者や要介護者の方では危険性が高まります。

● むし歯や歯周病の悪化

唾液の減少や体力の低下とともに、むし歯や歯周病の悪化、口内炎や口臭などのトラブルが増加します。

口の衛生状態が命や全身の健康に直結します

水がない場合、少量の水でもできるお口のケア

- ① 液体歯みがき（もしくはマウスウォッシュ）があれば、口に含みブクブクして吐き出す。

- ② 歯ブラシの汚れをウエットティッシュや少量の水で湿らせたペーパータオル等で拭き取りながら歯を磨く。

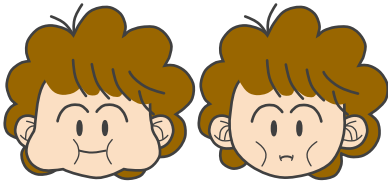
- ③ 唾液を吐き出して終了。

- ④ ペットボトルのキャップ 1 杯の水やお茶があれば、口をゆすぐことでさっぱりします。

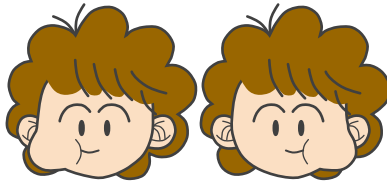


避難所でできるお口の体操

うがい



① 左右の頬をふくらませて
ブクブクうがい



② 左右の頬を交互にふくらませて
ブクブクうがい



③ 上唇の内側をふくらませて
ブクブクうがい
下唇の内側をふくらませて
ブクブクうがい

水を含まず行ってください

舌の体操



① 舌を上下に動かす



② 唇を閉じ、唇の内側で
舌をぐるぐる回す



こちらから
『お口の体操』の
動画が見れます。

歯みがきも唾液分泌を
促す効果がありますよ！

唾液腺マッサージ



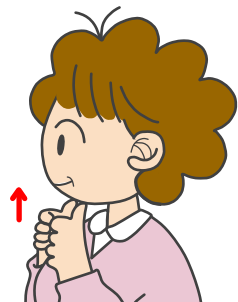
● 耳下腺への刺激/10回 ●

耳の横を手指で後から前に向
かって回すようにマッサージ
する。



● 顎下腺への刺激/10回 ●

指を下のアゴの骨の内側の柔
らかい部分にあて、耳の下か
らアゴの下まで5ヶ所くらい
を順番に1・2秒押す。



● 舌下腺への刺激/10回 ●

両手の親指を揃え、アゴの真
下から舌を突き上げるように
グッと押す。

● 唾液腺マッサージの最後に、唾液をゴクンと飲み込んで終わりましょう ●