



## 緊急時の簡単！お口のケア方法！！

### ○水が少ない、または使えない場合の歯みがき方法

コップに少量の水や洗口液（デンタルリンス）を入れ、歯ブラシをその水で洗いながら歯を磨きます。※洗口液の代用としてイソジンガールを数滴か、お茶で磨くのも有効です。

うがいは、1度に多量の、水を使うのではなく、2回に分けて強めにブクブクするほうが効果的！チューブ入りの歯磨き剤は多量の水を必要なことが欠点です。

### ○唾液をたくさん出す方法

お口をキレイに保つには、

唾液をたくさん出すことが重要！！

※唾液には細菌の増加を抑え炎症を防ぎ、口臭予防にも有効です。

※唾液を飲み込むことで、お口の機能低下を防ぎます。

○唾液は舌やあごを動かすことで出てきます。

●舌をゆっくり前に伸ばし、元に戻してください

●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すと、唾液がでてきます。

### ○口呼吸をしない！

口呼吸はお口が乾燥するだけでなく、ウイルスやほこりが口から入るので病気になりやすくなります。

口呼吸改善方法

「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と言いながら大きく口を動かし、特に「べ〜」は思いっきり舌を前に出します。

1日3回、10回繰り返すだけで、口周りの筋肉が鍛えられるだけでなく、唾液も出ます。

水不足により歯みがき、うがいが不十分となり口の中の細菌が増殖します。

震災関連死の中で、最も多かったのが肺炎。肺炎の多くが誤嚥性肺炎と考えられています。

避難所での劣悪な環境に加え、極端な水不足からお口の清掃状態が悪くなり、避難生活で体力が低下し、口の中の細菌を誤嚥し、誤嚥性肺炎につながったと考えられています。

参考資料：日本小児歯科学会



とこちゃん保育グループでは、乳児クラスは安全のため、

歯ブラシは使用しておりません。乳児期は、うがい、

水分補給をこまめに行うことで虫歯の予防が可能です。

引き続き、うがい、水分補給を大切に保育してまいります。