

# 避難生活でも、お口の清潔を保ちましょう！

慣れない避難生活では、そのストレスから抵抗力が弱まり、むし菌・菌周病の悪化や口内炎がおりやすくなります。特に高齢の方では、口の中の汚れが原因で、誤嚥性（ごえんせい）肺炎にかかり易くなる恐れがあります。

お口の中を清潔に保つことにより、これらの病気の予防に努めましょう。

- 夜寝る前には、できるだけ歯みがきをしましょう。
- 歯みがきが出来ない時は、ブクブクうがいをしましょう。  
うがい薬でのうがいが理想ですが、手元になければ、水道水をお口に含んでブクブクうがいを15秒間行いましょう。3回繰り返すと有効です。
- 入れ歯のお手入れが必要です。  
食後には、歯ブラシで丁寧に、内面と歯の部分を磨きましょう。  
磨いた後で義歯洗浄剤につけると、より効果的でしょう。
- よく噛んで食べましょう。  
よく噛むと、唾液がたくさん出て、口の中の汚れを洗い流す効果があります。
- 子どもたちは、甘いものの食べ過ぎに気をつけましょう。  
食べた後、歯みがきやうがいを心がけましょう。

