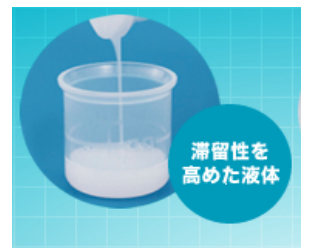


水はみがき（デンタルリンス） の使い方

- ① 歯をみがく前に、小さじ 2 杯分程度（10ml）をコップに入れ、20 秒間ブクブクうがいをし、吐き出してください。



- ② その後、歯ブラシでスミズミまで歯をみがいてください。



- ③ 最後に口をすすいでください。
※お水がなければ、そのままでも良いです。
※お茶を飲むのも良いでしょう。

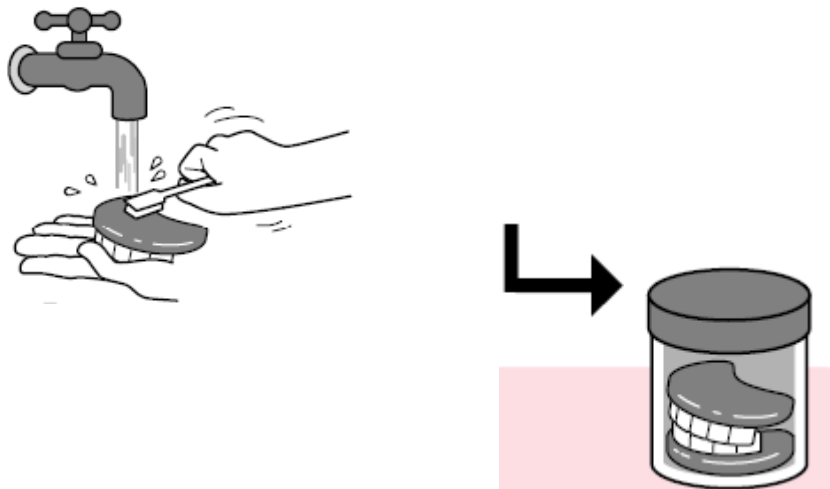
寝る前には歯をみがきましょう！！

入れ歯をお使いの方へ！！

- 食後は、入れ歯をはずし、歯ブラシで残っている歯と歯肉(歯ぐき)をていねいにみがきましょう。
- 入れ歯も歯ブラシで洗いましょう。
- 汚れがひどい時には・・・

※入れ歯を歯ブラシで洗った後で、入れ歯洗浄剤に漬けると良いでしょう。

注)寝る前は、入れ歯をはずして休むのが基本ですが、無理な時は、歯ブラシでよく洗ってからもう一度お口に入れて寝るようにしてください。



お口の中を清潔に保ちましょう

慣れない避難所生活では、抵抗力が弱り、むし歯や歯周病、口内炎などが起こりやすくなります。お口の中を清潔に保つため、次のことに注意しましょう。

- **よくかんで食べましょう。**

よくかむと、だ液（つば）が十分にでて、口の中の汚れを洗い流します。

- **食後や、夜、寝る前には、歯磨きをしましょう。**

水がでなくても少量の水でできる歯みがき方法があります。

- **うがい薬も口の中を清潔に保つために効果があります。**



～子供たちには、次のことにも注意しましょう～



- **きちんと生活リズムを整えましょう。**

- **お菓子やジュースのだらだら飲み食いはやめましょう。**

- **むし歯予防のために、キシリトールガムをかむことも有効です。**

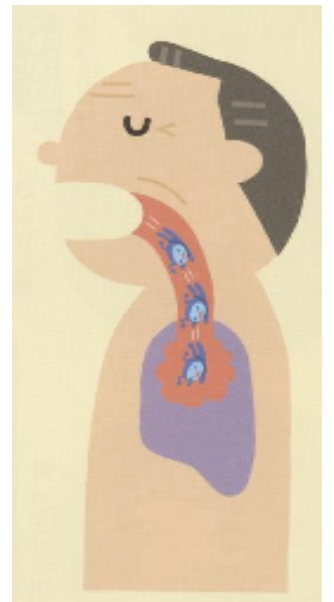


肺炎予防のためにも、 お口のお手入れを！

阪神・淡路大震災のときは、長期の避難所生活による肺炎などで200名以上の方が亡くなりました。

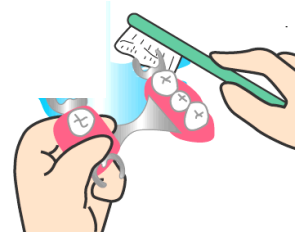
特に高齢の方や、いろいろな薬を飲んでいる方では、だ液が減ることもあり、口の中の細菌が原因で、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）が起こる可能性があります。

歯ブラシやうがいなどで、歯や口の手入れをすることにより、誤嚥性肺炎を防ぐことができます。



● 入れ歯もお手入れしましょう。

食後は、歯ブラシで丁寧に磨きましょう。
入れ歯洗浄剤も効果的です。



● 夜、寝る前には歯磨きをしましょう。

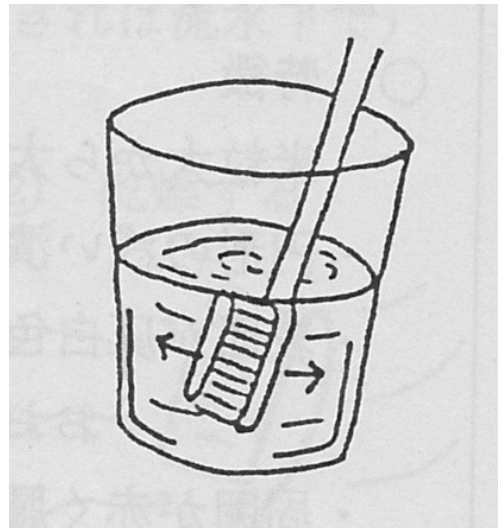
● うがいはよくしましょう。

少しの水で歯をみがく方法

① コップに少量の水を入れ、歯ブラシをぬらしてから歯を磨きましょう。
(歯磨き剤はつけない方が、きれいに磨けます)

② コップの水で歯ブラシをゆすいでは歯を磨くのを繰り返しましょう。
(とれた歯垢でコップの水が白く濁ってきます)

③ 全部の歯がきれいになったら、最後にきれいな水でうがいをしましょう。



久しぶりに歯みがきをすると、歯ぐきから出血したり痛かったりしますが、丁寧に磨いていると、だんだんましになるでしょう。