



災害に備えよ！

# いのちを守る 口腔ケア



～お口の二次災害から身を守る～



# 災害に備えるグッズはコレ！



備蓄してる？

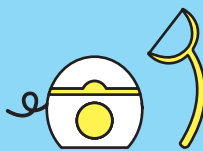
チェック  
してみてね！



## いつものデンタルグッズ



☐ 歯ブラシ



☐ フロス



☐ 歯間ブラシ



【入れ歯を使っている方】

☐ 入れ歯洗浄剤、  
入れ歯ケース

## 歯みがきができないときに備えて

+ α



せんこうえき

☐ 洗口液



甘味料  
キシリトール  
100%

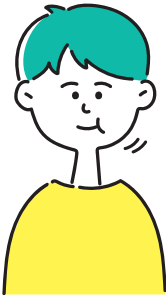
☐ キシリトール入りガム

商品の注意書きをご確認のうえ、  
召し上がってください



いざという時のために…

できるようになっていると安心



### キシリトールガム

口全体を使って 15 分間ガムを噛んでみましょう

ポイントは**唾液**を出すこと!!

唾液で口の中を洗浄できたり、  
ストレス解消や緊張緩和の効果もあります

### うがいチャレンジ

ペットボトルキャップ1杯分(約 5ml)で  
うがいしてみましょう



point

少量の水で数回うがい



水不足でうがいや歯みがきを控えることは、  
細菌が増殖する原因になります。  
普段から少ない水でうがいを練習しておきましょう。

# 災害に身体も備えよう！

災害時の環境の変化が、口の細菌を激増させ、  
むし歯や誤嚥性肺炎などの

**“お口の二次災害”**を引き起こします！

口をキレイに保つことで細菌の増殖を最小限にできます。

01



むし歯予防  
歯周病予防

02



ストレス対策

03



誤嚥性肺炎予防

## ふだんの備えが、災害時に生きる

デンタルグッズを備蓄し、  
口の中をキレイに保つことが  
今できる **「大切な備え」** です



XVLITOL



西宮市



尼崎市



豊中市



吹田市

全国で唯一 4 つの中核市が隣り合う

「西宮市(N) 尼崎市(A) 豊中市(T) 吹田市(S)」  
=「NATS(ナッツ)」!!

4 市で連携し、歯科保健に関する取り組みを展開中。



がすすめる  
歯生活

~いつもの歯医者に健診いこか~

Nishinomiya Amagasaki Toyonaka Suita