歯みがき、お口のケアは
あなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために
歯みがきを！

・お口が清潔でないと細菌が 増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります

・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして
肺炎を防ぎましょう

・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です

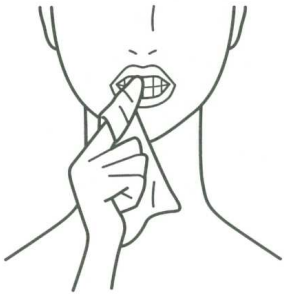
・食後に入れ歯をきれいにしましょう

・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

・食後に少量の水やお茶でうがいをします

・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります

・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります

水が少ないときの歯みがき

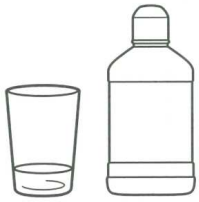
・約30mlの水を用意

・水でハブラシをぬらして歯みがきします

・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります

・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます

・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください
（水でのすすぎは不要）



・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

公益社団法人 日本歯科医師会
監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科　足立了平先生
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

非常時の口腔健康管理　水がない場合

水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュを使って口の手入れをしましょう！

シュガーレスガム キシリトールガム

シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和ができます。
また唾液をたくさん出す効果があり、その唾液で口をすすぐことができます。

マウスウォッシュ

マウスウォッシュ（口腔用洗口剤）で口をすすぐことで
菌が増えることを防ぐことができます。口の中の状態を考えて、
刺激の少ないノンアルコール成分のものをおすすめします。

口の体操やマッサージをしましょう！

非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。
唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操

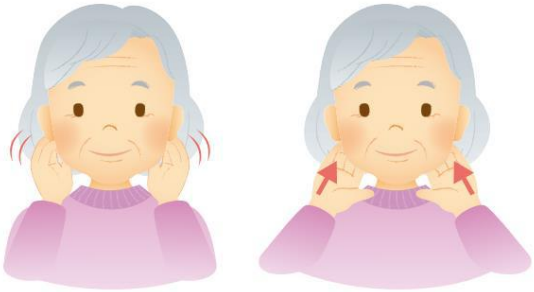
「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。

頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。

舌の体操

口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。

唾液腺のマッサージ



耳の下、顎の下やほほをさすったり、揉んだり押したりして動かします。

公益社団法人 日本歯科医師会

非常時の口腔健康管理　水がある場合

少ないお水でも歯や入れ歯をみがきましょう！

口の中を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増えて、肺炎をおこしやすくなります。
特に高齢者の方は誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）に注意してください。肺炎以外にも、全身の病気に影響を及ぼします。
これらを防ぐためにも、口のお手入れや顔を動かす体操をはじめましょう。

歯ブラシがある場合

1

水で濡らしたティッシュペーパーで軽く唇をふきます

2

絵のような水の量のコップを２つ用意し、水量の少ないほうに歯ブラシを入れて濡らします

3

歯を磨きます

4

歯ブラシが汚れたら、
ティッシュを濡らし、汚れを取ります

少ない水のコップですすぎ、
歯みがきと歯ブラシの汚れ取りをくり返します

最後にもう１つのコップで
少なくとも２回口をゆすぎます

ポイント

- 口内炎ができていたり、歯みがきをしていて出血がある場合は、うがい用の薬液（洗口液）を使うと効果があります。
- うがいが可能な量のお水がある場合で、歯みがき剤が手元にある場合は、少しだけ歯みがき剤を使いましょう。

歯ブラシがない場合

1

食後に少量の水やお茶で
ぶくぶく、がらがらうがいをします

2

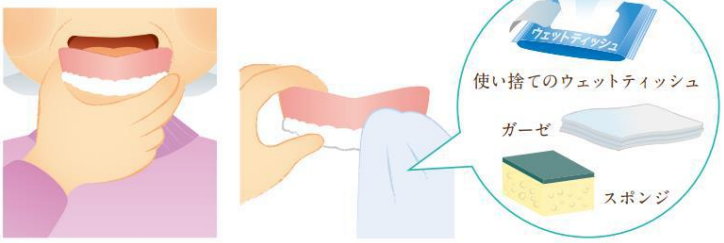
タオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面を擦って、
できる限り汚れを取り除きます

ポイント

- うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的で、より口の中の汚れを薄める効果が強くなります。

入れ歯のお手入れ

1



できれば毎食後、すくなくとも１日に１度は外して、上のような道具を使って
汚れを取ってください。

2

部分入れ歯では、針金の部分などが
複雑な構造をしている場合が多いので、
義歯用ブラシや歯ブラシ、綿棒などで
お手入れをします。

ポイント

- 就寝時は外し、義歯洗浄剤か水中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。
- 洗浄剤を充分に洗い流してから口に入れるようにしてください。
- 食器洗い用の中性洗剤でも代用できます。

公益社団法人 日本歯科医師会