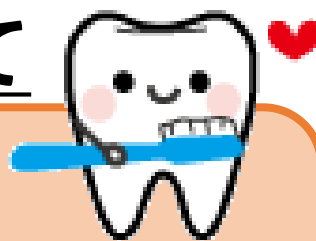


Mini Kenpo News vol.20

9月1日は、災害用品点検の日です！

災害時の口腔ケアについて



少ないお水でも歯を磨くと良い

口腔内を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増え、虫歯や歯周病だけでなく、感染性や誤嚥性肺炎を起こしやすい。肺炎以外にも全身の病気に影響を及ぼします。

歯ブラシがない場合、お茶やお水でうがいをする

- ① ペットボトルのキャップ2杯分くらいのお茶やお水を口に含む。
- ② 歯と歯の間や、舌の上、口の中全体に「くちゅくちゅ」と数回繰り返し、うがいをする。
- ③ タオルやハンカチ、ティッシュなどで、歯の表面を擦り、汚れを取り除くと良い。



お水がない場合、マウスウォッシュやガムを使用

マウスウォッシュを使用すると、菌の増殖を防ぐ効果がある。シュガーレスガムを噛むことでストレス解消や緊張感の緩和、唾液を出す効果もあり、その唾液で口をすすぐ。

災害発生時に困らないために、防災用品を点検しよう！

- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 液体歯磨き
- ☐ 口腔用ウェットティッシュ
- ☐ 歯間掃除用具(歯間ブラシ、デンタルフロス)



連絡先⇒

大王製紙健康保険組合 健康管理課 担当:白川・宮崎小
☎0896-24-5051 ✉mika.shirakawa@daiogroup.com