

避難所での口腔ケア

津波や地震から守った大事な命
避難所で失わないで!!

(お口の衛生)

僕が命を
守るよ!!



むし歯や
歯周病の
予防だけじゃ
ないんだね

震災後に**急増**するのは

肺炎や**脳梗塞**



お口の清潔が
予防に役立ちます!!

歯みがきの効果 その1

お口のバイキンを減らす=
のどや肺もキレイになる

(風邪・インフルエンザ・肺炎の予防)

歯みがきの効果 その2

歯ブラシの刺激が
口の中から**脳を活性化**する

(気管の異物を出す咳反射、食べ物を正しく
飲み込む嚥下反射が向上する)

**水や歯ブラシなし
でもできることが
あります!**



乾いた口の中は危険がいっぱい。
水なしでも歯ブラシで口を刺激
するうちに唾液で湿って汚れも
落とせます。飲料水やお茶がある
なら飲む時に、**ブクブク**がいで
汚れを落とします。

お口やのどの動きが弱らな
いよう、食前・食後に**口や舌**
の体操、頬や顎内側の**マッ**
サージで唾液も出ます。脳神
経への刺激にもなります。

入れっぱなしの入れ歯は要注意!

入れ歯も上手にキレイにしてね!

宮崎県歯科医師会

〒880-0021 宮崎市清水1丁目12番2号
TEL 0985-29-0055 FAX 0985-22-6551
URL <http://www.miyazaki-da.or.jp/>



パールリボン運動

『お口の健康を維持増進することは、健康寿命を
延伸させます。』パールリボン運動とは、
このことを広く知ってもらうための運動です。