

# 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。