



災害が続いております。

平常時の今、万が一災害にあったときの口腔衛生管理を皆さんで確認しておきましょう！



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場合があります。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、揉んだり押ししたりして動かします。

公益社団法人 日本歯科医師会

クリニックからのお知らせ

インフルエンザの時期です。

こまめな手洗い・うがいを心掛けましょう!!

