

いつでも
できる

避難所での



お口のお手入れ



お口の中を **きれい** に保つことで
肺炎の予防に役立ちます!!



入れ歯を使用している方

入れ歯をきれいに
肺炎を防ぎましょう



- お口をきれい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



歯ブラシがないとき

食後に少量の水
やお茶でうがい
をします

ハンカチ・ティッシュ
で歯の汚れをとるの
も効果があります



水が少ないときの歯みがき

- 液体歯ミガキ、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）
- うがい薬もお口をきれいに保つのに効果的です

約30mlの水を用意して、
水で歯ブラシをぬらして
歯みがきします

合い間に歯ブラシの汚れを
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

