

# お口のケアであなたの命を守りましょう!

公益社団法人日本歯科医師会 「非常時の口腔健康管理」より 一部改変

## 歯みがきや入れ歯の手入れで肺炎を防ぎましょう

- ・お口の細菌が増殖すると、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です
- ・歯みがきや入れ歯の掃除でお口の中を清潔に保ちましょう

## 水が少ないときの歯みがき

・少量の水(可能なら30ml程度)を用意

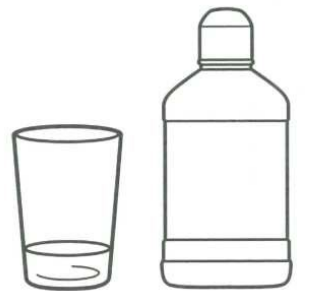
・水でハブラシをぬらして歯みがきします

・合い間にハ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、すすぎます



・液体ハミガキ、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)

・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

## だ液はお口の中をきれいに保ちます! だ液を出すマッサージ



### ① 耳下腺マッサージ

耳の前を、10回ほど円を描くようにマッサージする



### ② 顎下腺マッサージ

顎の内側のくぼみ部分を10回ほど押していく



### ③ 舌下腺マッサージ

顎の下の柔らかい部分を親指で10回ほど上方向にゆっくり押し当てる



公益社団法人  
全国国民健康保険診療施設協議会

Japan National health insurance Clinics and hospitals Association