

歯みがきも大事！

災害時に歯みがきが
できないときは・・・



こんな方法が
あります

ふく
ぶく



水やお茶で
うがいます



ハンカチなどの
布を指に巻いて
歯をこする



ガムをかんで
だ液を出す

液体歯みがきはあれば
なおよいですね



災害の時まで
歯みがきって
必要なものなの？

めんどく
さいな



高齢の方は
入れ歯のケアも
忘れずに・・・

歯みがきができないと
口の中が不衛生になり
誤嚥性肺炎を
起こすこともあります

お年寄りば
いかに注意です



肺炎!?



あとは自分の口臭を
気にして人と会うことを
避けたり・・・
生活の質にかかわることなので
しっかりケアしましょう