

11月8日は いい歯の日



日本歯科医師会 PR キャラクター
よ坊さん(熊本県)

災害時こそ大切！お口のケア ～備えておくこと～

災害時だからこそ、全身管理を含めて
口の中の状態を健康に保つことが重要です。

備えておいて欲しい物

①歯ブラシ

..... 水が無くても歯ブラシで磨くだけで
充分改善します

②口腔ケア用ウエットティッシュ

..... 口の中を拭くだけでも効果があります

③液体歯みがき

..... 水が無くても使用できます

水分の不足により唾液も減少します、口腔内のマッサージをして唾液を出すようにしましょう。ガムなどを噛んでも効果があります。また、感染対策のため歯みがき粉は一人一人用意しましょう。

唾液飛沫を飛ばさない 歯みがきのポイント

唾液飛沫による感染のリスクを減らすために
ぜひ実践してください♪

①口を閉じてみがく

②飛び散らないように、静かに吐き出す

③人との距離を保ち、会話はしない

歯の磨き方で相談があれば
歯医者さんに相談しましょう！

一般社団法人
熊本県歯科医師会会長

伊藤 明彦



口から守るあなたの健康！ 人生を、もっと楽しく、もっと豊かに。

日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp>

熊本県歯科医師会 <https://www.kuma8020.com>

