

災害に身体も備えよう！

災害時の環境の変化が、口の細菌を激増させ、
むし歯や誤嚥性肺炎などの

“お口の二次災害”を引き起こします！

口をキレイに保つことで細菌の増殖を最小限にできます。

01



むし歯予防
歯周病予防

02



ストレス対策

03



誤嚥性肺炎予防



ふだんの備えが、災害時に生きる



デンタルグッズを備蓄し、
口の中をキレイに保つことが
今できる **「大切な備え」** です



災害に備えよ！

いのちを守る 口腔ケア

～お口の二次災害から身を守る～



西宮市



尼崎市



豊中市



吹田市

全国で唯一 4 つの中核市が隣り合う

「西宮市(N) 尼崎市(A) 豊中市(T) 吹田市(S)」
＝「NATS(ナッツ)」!!

4 市で連携し、歯科保健に関する取り組みを展開中。



災害に備えるグッズはコレ!

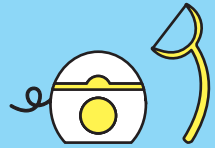


備蓄してる?

いつものデンタルグッズ



☐ 歯ブラシ



☐ フロス



☐ 歯間ブラシ



【入れ歯を使っている方】
☐ 入れ歯洗浄剤、
入れ歯ケース

歯みがきができないときに備えて

+ α



せんこうえき

☐ 洗口液



甘味料
キシリトール
100%

☐ キシリトール入りガム

商品の注意書きをご確認のうえ、
召し上がってください



いざという時のために…

できるようになっていると安心



キシリトールガム

口全体を使って 15 分間ガムを噛んでみましょう

ポイントは **唾液** を出すこと!!

唾液で口の中を洗浄できたり、
ストレス解消や緊張緩和の効果もあります

うがいチャレンジ

ペットボトルキャップ 1 杯分 (約 5ml) で
うがいしてみましょう



point

少量の水で数回うがい



水不足でうがいや歯みがきを控えることは、
細菌が増殖する原因になります。
普段から少ない水でうがいを練習しておきましょう。