

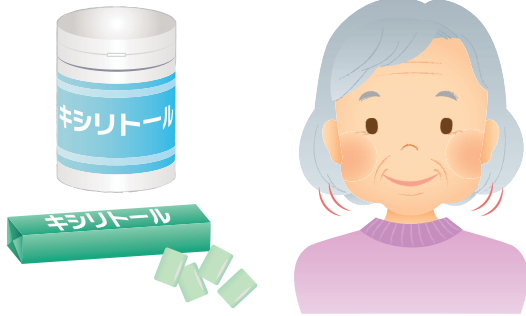


# 非常時の口腔健康管理

水がない場合

水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュを使って口の手入れをしましょう！

シュガーレスガム  
キシリトールガム



シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和ができます。また唾液をたくさん出す効果があり、その唾液で口をすすぐことができます。

マウスウォッシュ



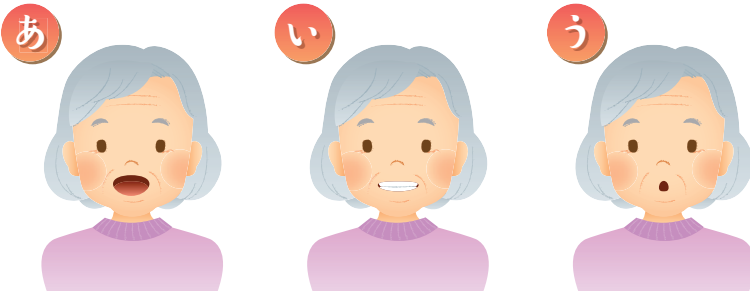
マウスウォッシュ（口腔用洗口剤）で口をすすぐことで菌が増えることを防ぐことができます。口の中の状態を考えて、刺激の少ないノンアルコール成分のものをおすすめします。

## 口の体操やマッサージをしましょう！

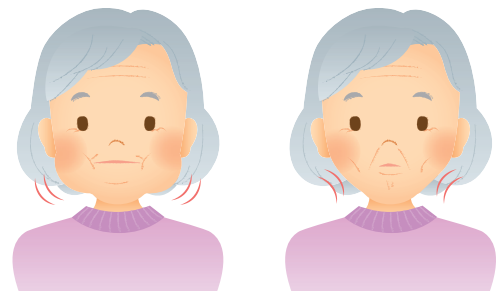
非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。

唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

### 口の体操

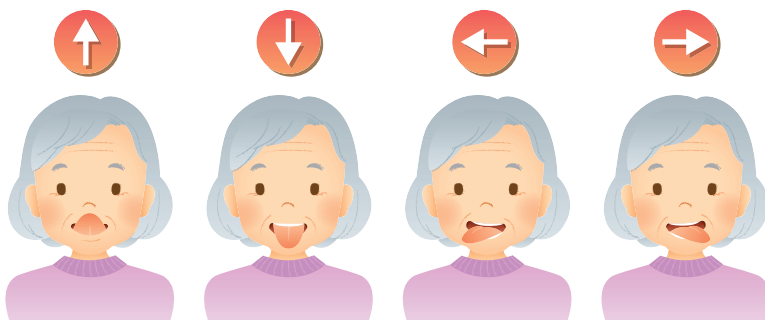


「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。



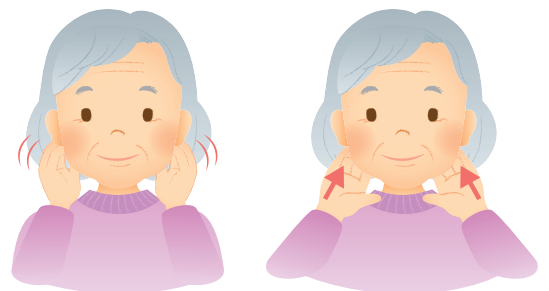
頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。

### 舌の体操



口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。

### 唾液腺のマッサージ



耳の下、顎の下やほほをさすったり、揉んだり押ししたりして動かします。