



# 「食べるでつながるプロジェクト」

からのお知らせです♪

北生協歯科  
小池 由里



「食べるでつながるプロジェクト」では毎日のお口のケアの重要性を、たびたびお伝えしてきました。近年、集中豪雨や各地での地震など災害が続いています。災害時にもお口のケアをしっかり行うことが重要です。

災害時に備えて、“お水が少ないとき、歯ブラシがないとき”にどうしたらよいか、覚えておいてくださいね。

## 災害時の口腔ケア

### ●水が少ないときの歯みがき

1、水・約30mLをコップに準備します。

2、その水でハブラシを濡らし、歯みがきをします。

3、ハブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパー

(あればウエットティッシュ)でハブラシの汚れをできる

だけ拭き取り、また歯みがき、これを繰り返します。

4、最後にコップの水で2～3回すすぎます。

うがい薬、液体ハミガキ、洗口液などがあれば使用すると効果的です。



### ●ハブラシがないとき

・食後に少量の水やお茶でうがいをします

・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるだけでも効果があります

・入れ歯のお手入れが大切です

食後に入れ歯をはずし、ウエットティッシュできれいに汚れをふき取りましょう。

ぜひ、非常持ち出し袋の中に、**歯ブラシ、コップ、ウエットティッシュ**も入れておいてくださいね



「食べるでつながるプロジェクト」講演会  
いきいき

## 「息・活体操やりませんか」

講師 永井 浩美 北病院 摂食嚥下認定看護師  
矢島 武 北病院 理学療法士

皆様のご参加 お待ちしております!!

日時 2018年  
**11月17日(土) 14:00～**

場所 **上飯田ワイワイルーム**

お問い合わせ／食べるでつながるプロジェクト委員会

北病院 甲斐・北原  
(052) 915-2301

わかばの里 玉越  
(052) 914-4121

北生協歯科 小池  
(052) 915-7710