

県民のみなさまへ

このたびの令和8年熊本地震で被災された方におかれましては心よりお見舞い申し上げます。

断水や避難所などで不自由な生活を強いられている方も多いとは存じますが、お口の中の状態が悪化しますと「肺炎」など命に関わる病気につながることもありますので、お口の中や入れ歯をできるだけきれいに保つように努められてください。

肺炎を防ぐために 歯みがきを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして 肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

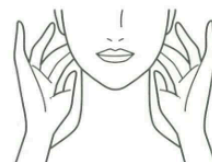
ハブラシがないとき

- ・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のも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

また、現在は特例によりマイナ保険証や診察券などが手元になくても歯科受診は可能です。歯科受診が可能であれば我慢をせずに診療されている歯科医院を受診されてください。