

お口の備えは、まかせチョキ！

P7

～ お口は健康の入口、オーラルケアで肺炎予防～

災害時の避難所などでは、うがいや歯みがきに使う水が十分に確保ができず、**口腔乾燥や口内炎、むし歯や歯肉炎、誤嚥性肺炎**など口に関するトラブルが起きやすくなります。

いざ！という時ではなく、
毎日が予防！になるように、子どもも大人も備えましょう。

子どもの歯と健康

避難所の生活では、食べ物や飲み物、お菓子などが配られます。特に甘いお菓子や飲み物もたくさんあります。ダラダラ食べをせずに、時間や量を決めて食べましょう。生えたばかりの歯の質は弱くのむし歯になりやすいです。また、避難所生活が長くなるとイライラや気が落ち込む、ストレスなどでお口の中のつばが減り、むし歯や歯肉炎になりやすいです。

1

むし歯になる要素

【規則正しい食事】

【不規則な食事】

2

ミュータンス菌 (ばい菌)

歯がある人は、ミュータンス菌がいる

ミュータンス菌は、砂糖が大好き！

ネバネバした膜の中で、ミュータンス菌は酸を作り、その酸が歯を溶かす！

酸が発生！ むし歯発生

【歯を溶かす実験】

・お茶とスポーツドリンクに1週間漬る

お茶 (中性)	
スポーツドリンク 酸 (pH3.5)	

青いワックスを取ると

3



4



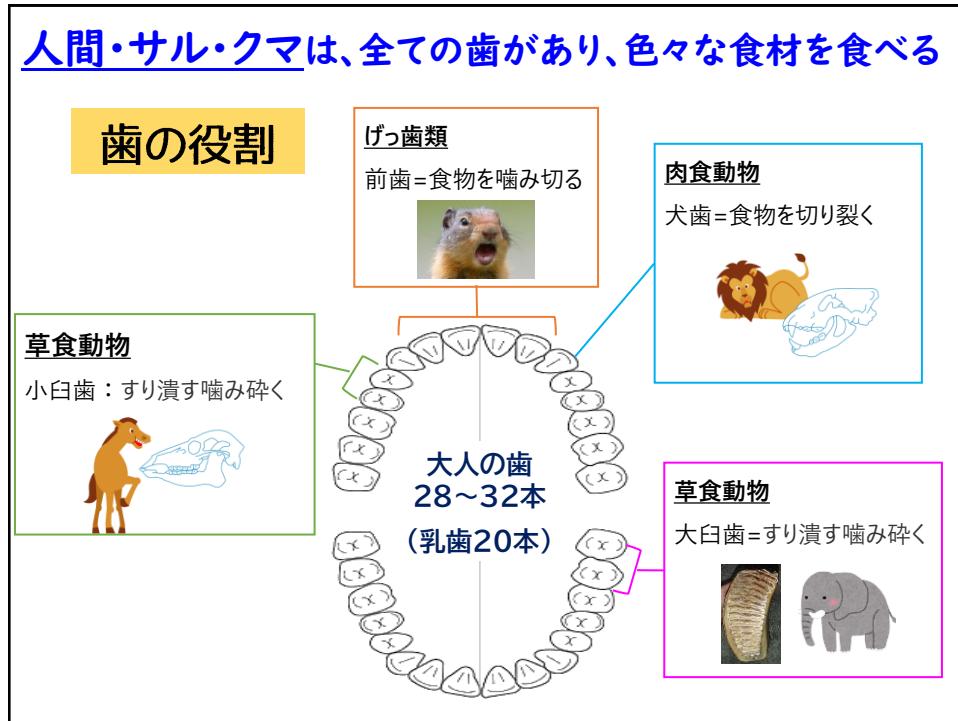
5

唾液は、口と体の健康を守る、強い味方！

1. 食べ物を消化する働き
2. 歯を酸から守り、口腔内に傷が出来ないよう乾燥予防
3. 食物を飲み込みやすくするように助ける働き
4. お口の中を中和してくれる働き
5. むし歯を防ぐ働き
6. 口の中を洗い流す作用
7. 細菌が入ってくるのを防ぐ働き

6

人間・サル・クマは、全ての歯があり、色々な食材を食べる



7

【モース硬度】

(弱い)
↑
↓(強い)

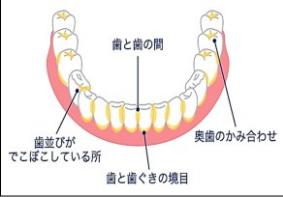
1	チョーク、滑石
2	岩塩、石膏 (2.5=爪)
3	サンゴ (3.5=銅製硬貨)
4	鉄、パール、螢石 (4.5=木工用の釘)
5	骨 、ガラス、燐灰石 (5.5=ナイフの刃)
6	正長石、オパール
7	歯 、水晶、石英
8	エメラルド、トパーズ
9	コランダム、ルビー、サファイア
10	ダイヤモンド

ぐっとくいしばると歯にかかる力は、**男性で60Kg**程度、**女性で40Kg**程度
食事は、この1/2から1/4 (平均**10~20Kg**) の力が歯にかかる。

8

 **自分でできること**

細菌が残りやすい所



歯ブラシがある p7

歯ブラシの持ち方
(細かい動きができる)



歯の表
歯と歯肉の境目に当て
1ヶ所20回、
横に小さく動かす

奥歯の裏
歯と歯肉に
斜めに当てる

前歯の裏
縦にして磨く

噛む面
しっかり奥まで
届かせる



- ❖ 少しの水や洗口液にハブラシをつけて磨く
**うがいだけでは取れない*
- ❖ 汚れをティッシュやタオルで拭く
- ❖ ペットボトルのキャップ2杯の水で口をすすぐ
・少しの水でたくさんブクブク(上唇、下唇、右頬、左頬、全体)






9

 **自分でできること**

歯ブラシがない p7

口を動かして唾液を出す!

- ❖ よく噛んで食べる
・纖維のある食べ物をしっかり噛む
- ❖ 歯にいいガムを噛む
・つばがたくさん出て歯や口をきれいにする
- ❖ つばがでるマッサージ
・耳の下、ほっぺた、あごの下をやさしくマッサージ
- ❖ あいうべ体操
・あごや舌を動かして口の運動と口の清掃！

**ウエットティッシュを指にまいて歯を拭く*

**乾燥した柑橘類(ミカンなど)の皮、お茶の葉で汚れを拭きとる*

**爪楊枝、ミシン糸、輪ゴムでフロスの代用*




10

情報

インフルエンザの基本は、手洗い、(水で)うがい！

緑茶や紅茶などのお茶類も効果的といわれている
→ 「カテキン(渋みの元)」

このカテキン成分が、

喉の殺菌や風邪予防、ウィルス予防になる

- ・抗ウィルス作用(ウィルスの細胞膜を破壊)
 - ・抗菌作用(細菌が毒素を出すことを抑制させる)
- カテキンの効果=約30%
- * 緑茶>水>イソジン

11

1日30回 あいうべ体操

P8(上)



<鼻呼吸:口を閉じる>

*ばい菌やウィルスが
侵入しても
鼻毛でブロック



<口呼吸:口が開いている>

*口から、
ばい菌やウィルスが入る
のどが痛くなる
口が渴く
体も病気になる



*口周りの筋肉をきたえて、**口から鼻呼吸**にできる！



12

子ども・大人もいっしょに 続けてほしいこと P8下

☆持ち出し用避難セットに入れておこう
 *家族の歯ブラシ、液体歯みがき、ガム!

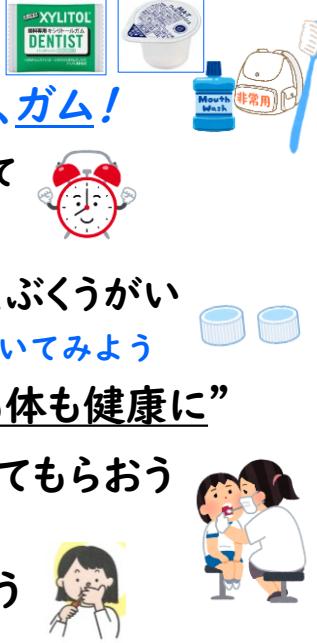
☆お菓子を食べる時は時間と量を決めて
 *だらだら食べをしない!

☆食べたらみがこう！少しの水でぶくぶくうがい
 *ときどき、歯磨き粉をつけずに磨いてみよう

☆あいうべ体操(鼻呼吸)で“お口も体も健康に”

☆何もなくともときどき歯医者さんでみてもらおう

☆外で歯みがきをするときは
 周りに散らないように気をつけよう



13

情報

このマーク！

MA-T ウィルウォッシュ|メロディアン
株式会社 (melodian.co.jp)

日本MA-T工業会認証
新感覚マウスケア
MA-T ウィルウォッシュ



日本MA-T工業会 (matjapan.jp)

日本MA-T工業会



コロナ感染予防対策(マウスウォッシュで対策)
～航空会社をはじめ採用されるMA-Tの魅力とは～

大阪大学 阪井丘彦 教授

大阪大学歯学部阪井教授インタビュー【前編】MA-Tを用いた口腔ケアで
感染症に立ち向かう - Lab BRAINS (as-1.co.jp)



2021年12月25日
TBS「報道特集」にてMA-T®マウスウォッシュが紹介
(阪井丘彦, 忽那眞志)

14