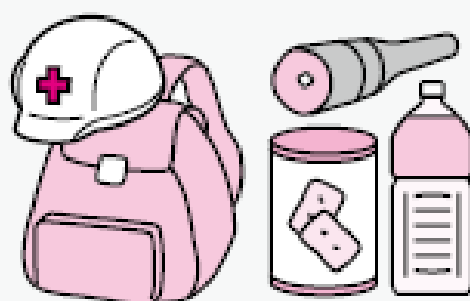


スタート! 防災



今日から始められる防災対策を紹介します。

岡防災安全課(☎74-1111、内線3112)

災害時こそ、たいせつな^{こうくう}口腔ケア

災害時の混乱で、忘れがちな歯磨きなどの口腔ケア。怠ると免疫力の低下や感染症リスクが高まります。心的ストレスと重なって災害関連死につながる恐れも。災害時に健康を守るために備えを見直しましょう。

■歯を清潔に保つために

口は、体内に侵入する病原菌を最初に阻止できる場所。水が使えない状況でも清潔に保てるように、準備しましょう。

◇歯ブラシ、液体歯磨き、フロス

◇マウスウォッシュ

◇シュガーレスガム

◇うがい薬



——入れ歯を使用している人は、入れ歯洗浄剤や保管ケースなども備えましょう。



プラスワン

^だ唾液は口の中をきれいに保つ働きがありますが、慣れない環境などでストレスを受けると唾液が出づらくなります。口を動かす、耳や顎の下をマッサージするなどして分泌を促しましょう。