

健康だより

多摩立川保健所 2026 vol.1

目次	
P.1	●災害時のお口の健康、守れますか？
P.2	●たまり水を無くして蚊の発生を防ごう ●おくすりは正しく使いましょう！！
P.3	●レッツゴー！骨髄ドナー登録 ●食中毒予防3原則
P.4	●専門職に聞いてみた！ 保健所業務のご紹介！ ～環境衛生監視員編～

災害時のお口の健康、守れますか？



歯みがき、お口のケアは あなたの命を守ります！

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

公益社団法人 日本歯科医師会

監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立平先生

提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

災害時の避難生活での、お口のケア、考えたことはありますか？歯みがきは毎日のルーティーンに組み込まれているのに、災害時の備え、となるとつい見落としがちです。誤嚥性肺炎などを予防するためにも、災害時でもお口の中を清潔に保つことが大切です。日本歯科医師会が発行しているポスターも参考にしながら、災害時の口腔ケアについて皆さんもぜひ一度、考えてみましょう。

「非常時だからこそ、
お口を清潔に」

「災害時も、
お口のケアが健康を守る」

「歯みがきは、
命を守る備え」



出典：公益社団法人日本歯科医師会

「災害時のお口のケア」（日本歯科医師会ホームページより）

【この記事に関する問合せ先】管理課保健医療担当

東京都多摩立川保健所

活字文字読上げ装置を使って内容を音声で聞くことができます。➡

☎042-524-5171（代表） 東京都立川市柴崎町 2-21-19

ホームページアドレス <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/tthc>

