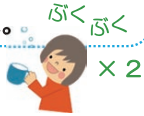
口腔ケアのための非常袋があると便利です！

- 歯ブラシ
  （家族人数分）
- 糸ようじ
  /デンタルフロス
- 歯間ブラシ
- 水（歯みがき用）
- 携帯用カップ
  /紙コップ
- ガーゼ･タオル
- ティッシュペーパー
  /ペーパータオル
- マウスウォッシュ
  （洗口剤）
- リップクリーム
- マスク
- キシリトールガム
- かかりつけ医メモ

ガーゼやティッシュで歯を擦ったり、割りばしの先に綿などを巻きつけて粘膜を拭ったりして歯ブラシの代替とします。（またはスポンジブラシ）
このとき洗口液を使うと口の中がさっぱりして気持ちよく、口腔内細菌を減らすこともできます。

キシリトール入りシュガーレスガムはむし歯を予防し、唾液の分泌を促して口の中を潤します。

歯磨剤 歯磨剤は口の中を乾燥させることがあるので、水が用意できない場合は使わない。
洗口剤は、アルコールを含まないものを選んで用いると刺激が少なく乾燥しづらいです。 備蓄がなければお茶で代用します。
また、口腔ケアの前に唇や口角などにリップクリームをぬっておくと口のまわりが割れて出血したり痛んだりせずにケアできます。
特にひどい乾燥にはマスクも有効です。

入れ歯を使用している方は、義歯用の歯ブラシや入れ歯洗浄剤と保管用のふたつき容器があると便利です。

30㎖の水で1回うがいするより、15㎖の水で2回に分けてゆすいだ方が口の中はきれい！
工夫しだいで効果的に。