

さいがいじ ば よぼう 災害時のむし歯予防



八王子市観光PRキャラクター
はっちお〜じ

さいがいじ ば よぼう だいじ
災害時でもむし歯予防は大事だよ！

いっしょ ぼうさい
はっちお〜じと一緒に防災グッズや

さいがいじ は かくにん
災害時の歯みがきを確認しよう！

ぼうさい

①防災バッグにいれてほしいもの

キシリトールガム
(さとうがはいっていないガム)



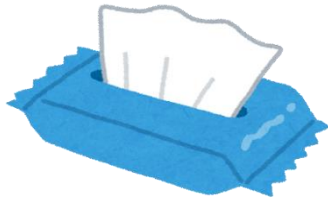
は
歯ブラシ



えきたいは
液体歯みがき
(アルコールがはいっていないもの)



ノンアルコール
ウェットティッシュ



は
歯みがきにも使えるよ

みず
水



ぼうさい
防災バッグにいれよう！



八王子市環境キャラクター
みどり～

②災害時もむし歯に気をつけよう

避難所にはお菓子やジュースがおいであることがあるよ。

甘いものはおいしいけれど気をつけないとむし歯になっ

てしまうかもしれないね。ごはんやおやつはダラダラ食

べずに時間を決めて食べよう。



③災害時の歯みがき

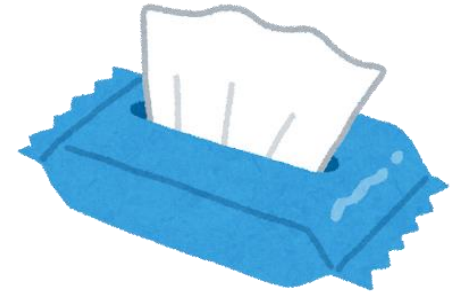
さいがいじ みず つか は
災害時は水が使えなくて、歯みがきができないことが
あるよ。でも、むし歯の予防のために歯みがきは大事。
みず は
水が使えないときの歯みがきをいっしょにおぼえよう。



④^は歯^{みず}ブラシや水^はがないときの歯みがき

^は歯^{みず}ブラシも水もないとき

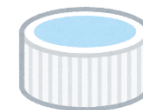
ティッシュやウェットティッシュを^{ゆび}指にまいて、
^は歯^はや歯ぐきのよごれをふく。



^{みず}ペットボトルの水^{ちゃ}やお茶があるとき

ペットボトルの^{はい}キャップ1～2杯^{みず}の水や
^{ちゃ}お茶でうがいをする。

^{はい}キャップ1～2杯

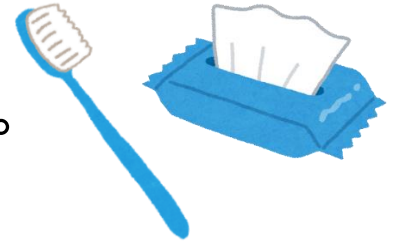


みず すく とき は ⑤水が少ない時の歯みがき

すこ みず は
①コップに少し水をいれて、歯ブラシをぬらしてみがく。



は
②歯ブラシのよごれをティッシュでふきながら歯をみがく。



みず
③のこったコップの水でうがいをする。



たいそう

⑥「あいうべ体操」をやってみよう

くち たいそう
お口の体操をするとだ液が
えき くち
お口のよごれを洗い
あら
ながしてくれるよ！はっちお～じとやってみよう！



八王子市観光PRキャラクター
はっちお～じ

おお
大きく

くち
口をあけて

あ



くち よこ
口を横に

ひいて

い



くちびるを

とがらせて

う



まえ
ベ口を前に

だ
出して

べ



さいがいじ

災害時にこまらないためにも、

ぼうさい

なか

かくにん

防災バッグの中を確認してみよう！

は

歯みがきもしっかりしようね！



八王子市観光PRキャラクター
はっちお〜じ