

ひなんじょ
避難所で

くち
口をきれいに するための方法

みず は
水と 歯ブラシが ないとき

- ハンカチや ウエットティッシュで 歯の汚れを ふきましょう。
- 口が 乾かないように 水を 飲みましょう。



すこ みず は
少しの水 と 歯ブラシが あるとき

- 少しの水（または、お茶）で、歯ブラシを ぬらします。
そして、歯を みがきましょう。 歯みがき粉は 使いません。
- 歯ブラシの 汚れを ティッシュで ふきましょう。
（水は 使いません。）

