

歯科衛生士がおススメする



備えておきたい
手作り防災グッズ

お水のろ過器

口腔ケア用のお水が足りない・・・
お水をろ過できる防災グッズを作っておきましょう

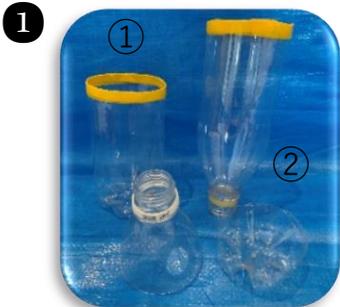
災害による避難所生活では、ライフラインが回復するまで水道が使えない恐れがあります。
雨水や風呂水をろ過して口腔ケア用の水を確保しましょう。
※既往歴のある方や、易感染状態の方には市販の濾過装置をお勧めします。



<用意するもの>

- ①空きペットボトル2本(500ml)
- ②脱脂綿
- ③ガーゼ
- ④輪ゴム
- ⑤小石
- ⑥砂利
- ⑦砂
- ⑧活性炭
- ⑨泥水
- ⑩カッター
- ⑪はさみ

※⑤-⑧は水でよく洗っておきます。



ペットボトル①は上部を
ペットボトル②は底部を
カッターやハサミで切りはなす。
※切り口はビニールテープで保護する。



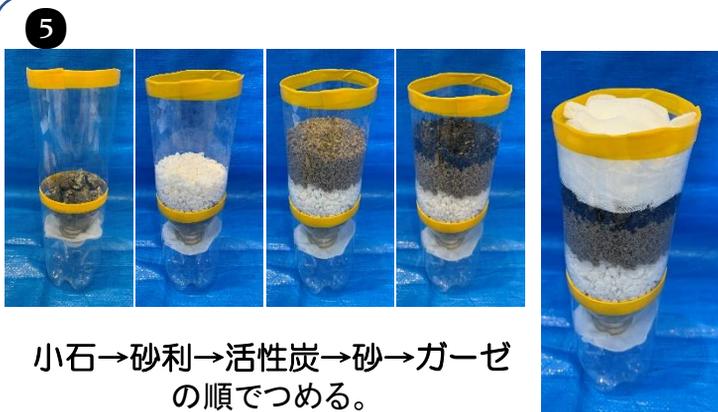
ペットボトル②の
口に脱脂綿を
つめる。



さらに3重にした
ガーゼを②の口に
ピンと張って、
輪ゴムでとめる。



ペットボトル①に
②を重ねる。



小石→砂利→活性炭→砂→ガーゼ
の順でつめる。



ペットボトル②に
ろ過された水が溜まります！！