

災害時こそお口の健康が大事です

災害時、水不足などで水分が取りにくい状態が続くと、お口の中が乾燥し、細菌が増えやすくなり、**ウイルスに感染**しやすくなります。

特に肺炎、インフルエンザなどの呼吸器感染が広がりやすいことがわかっています。



また、むし歯や歯周病などによる痛みで食べ物が食べにくくなると、**体力が低下**しやすくなります。



避難所生活などで、歯みがきなどがしにくい状態だと、お口の中の細菌が増え、**むし歯や歯周病の悪化**だけでなく、**肺炎など全身の健康に影響**を与える可能性があります。

災害時にお口の健康を心がけることは命を守ることに繋がります。**体力のない子どもや高齢者は、特に注意が必要です。**

! 甘い飲食物の食べ方に気をつけましょう

支援物資には、菓子パン・お菓子・ジュースなど**甘い物も多く**含まれています。いつでも食べられる状態となるため**むし歯のリスク**が高まります。食べた後は口を清潔にしましょう。



食べる時間を決めてお口のケアをする



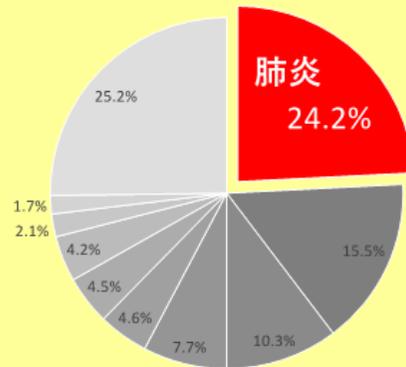
ダラダラ食べるお口のケアができない



*痛みが出て、すぐに治療が受けられない場合があります。日頃からのケアも大切です。

災害時のお口のケアは【命を守るケア】

過去の災害から発災後**二週間**で**肺炎がピーク**になると言われています。災害関連死で一番多いのが**誤嚥性肺炎**と言われています。



口腔ケアは後回しになりがちですが**口腔ケアを行うことが肺炎の予防**にもつながります。



誤嚥性肺炎とは口の中の細菌を含んだ唾液等が、誤って気管に入り、肺の中で細菌が増殖し炎症を起こすことです。**高齢者は特に注意**が必要です。



出：産科・次期大卒生 関係者共済財団
2004年5月14日付 神戸新聞記事より作成

! お口のケア用品は重要な防災グッズのひとつです

使い慣れたケアグッズを備えましょう!



歯ブラシ
デンタルフロス
歯間ブラシ
液体歯みがき・洗口液
コップ
入れ歯ケース
入れ歯用ブラシ
入れ歯洗浄剤
など

水が不足している時の

お口のお手入れ



歯みがき

●水が不足している時は、歯みがき剤を使わずにみがきます。

・約30mlの水を用意

・水で歯ブラシをぬらして
歯みがきします

・合間に歯ブラシの汚れを
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



・液体歯みがき、
洗口液があれば、
水のかわり
にお使い下さい
(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



出典：公益社団法人 日本歯科医師会

●歯ブラシがない時は、ガーゼ、ティッシュペーパー、ハンカチなどを指に巻き付け、歯についた汚れを取りましょう。



水が不足している時の

入れ歯のお手入れ



入れ歯

●水が不足している時は、ガーゼ、ティッシュペーパー、ハンカチなどを指に巻き付け、入れ歯についた汚れを取りましょう。

●残っている歯や口の中もふきましよう。
口腔ケア用ウェットティッシュを使用したり
歯ブラシがあれば、歯ブラシを使って歯をみがきましょう。

●入れ歯洗浄剤があれば使用し、入れ歯を清潔に保ちます。
洗浄剤使用後は、水で洗うことが必要です。

毎食後、お手入れしましょう。



水が不足している時の

お口のお手入れ



うがい

●水が不足している時のうぐいは、少量の水（ペットボトルキャップ1杯程）ずつ数回に分けて行います。

●食後のお茶（甘みのないもの）を代用するのもおすすめ。

●洗口液を使うと殺菌効果が高まります。



キャップ1杯程の量が
目安



唾液を出す工夫をしましょう



唾液にはお口の中を健康に保つさまざまな働きがあります。水分が取りにくかったり、避難生活のストレスなどで唾液の分泌量が減ってしまうと、お口の中の環境が悪くなります。

唾液を出すには

- 食事をよく噛んで食べ、唾液をたくさん出しましょう。
- むし歯になりづらいガムなどを噛むのもおすすめです。
- 唾液腺のマッサージやお口の体操も効果的です。

唾液の効果

- お口の健康を守る ・ ・再石灰化、自浄作用、緩衝作用など
- 身体の健康を守る ・ ・抗菌作用、免疫作用など
- 食事をサポート ・ ・消化作用、溶解・凝集作用など

