

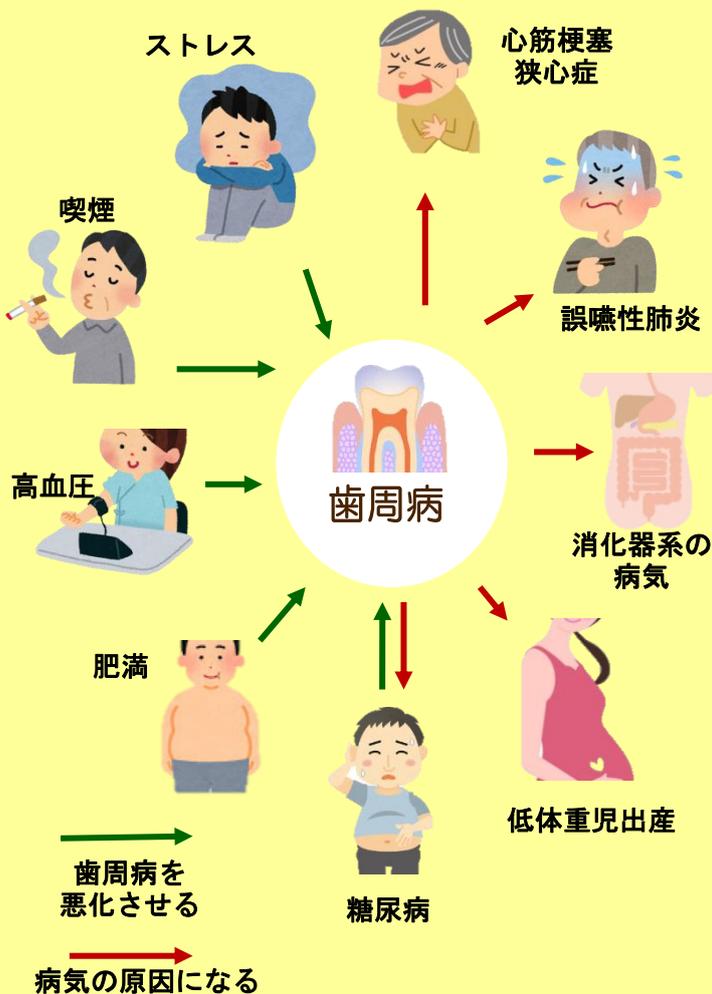
知って安心!

# 災害後の病気を防ぐお口のケア

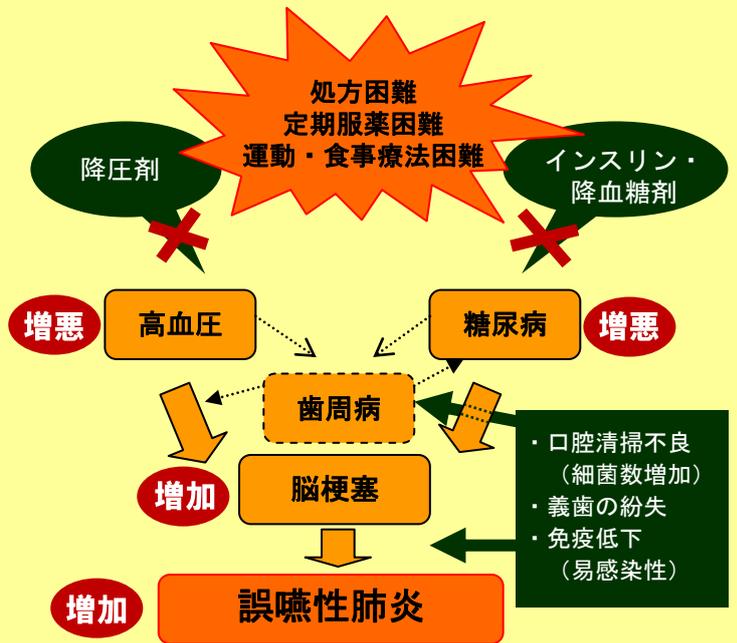
～災害から守った大切な命を失わないために～

お口の清潔が、全身におよぼす影響をご存知ですか？災害に遭遇すると、身を守ることで精一杯になります。衣食住が最優先され、お口の清潔が後回しになりがちです。過去の災害では、被災後に肺炎や脳梗塞で命を失う方が急増したとされています。それらを防ぐために、お口の清潔が予防に役立ちます。万一来に備え、病気との関連とお口の清潔について知っておきましょう。

## お口の清潔と病気の関係



## 災害時に肺炎が発症する仕組み



出典：「災害時 避難所 口腔ケア支援の手引き（保健師・看護師用）」  
神奈川県保健福祉事務所歯科医師・歯科衛生士研究会

なぜこれほどたくさんの病気と関連してくるのでしょうか。

「**お口は空気、食べ物、飲み物の入り口です。**」その後のお口の清潔が保たれないと、歯周病は潜伏感染ウィルスを活性化させ、口腔細菌は、インフルエンザを重くし、薬の効果を弱めると言われています。このように、持病の悪化や新たな病気になるのは、お口の中に潜在する細菌が大きく影響しています。お口の清潔が大切となります。



## こんなとき、お口のケアどうする？

お水がなくても  
食事をしないで  
自分でも  
お口の手入れを  
忘れないで。



### ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



### だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あためると、だ液が出やすくなります



### 水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハ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



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（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

\*公益社団法人日本歯科医師会「震災関連口腔保健啓発ポスター」より一部転載

### 入れ歯の手入れ



- ・一日一回は、外して洗いましょう。
- ・水不足の場合は、食器用スポンジや使い捨てのおしぼり等で拭きましょう。
- ・義歯洗浄剤がない場合は、食器洗い用中性洗剤を泡立てて洗うのも良いでしょう

### 幼児の歯



フッ素入りの歯磨き剤が入手できれば、小豆大くらいの量を塗ってあげましょう。

### 用意しておく便利なもの

口腔用ウェットシート 	指に巻きつけ、歯茎の外側・内側・舌をふき取る。
洗口液 	うがいすることで、浄化・口臭防止・爽快感が得られる。
液体歯磨き 	チューブ入りの歯磨きと同様の効果がある。ブラッシング後のうがいは不要。

災害時の「手洗い、うがい、歯磨き」は、あなたの健康を守ります。防災用品とともに歯磨きセットもご用意することをお勧めいたします。

