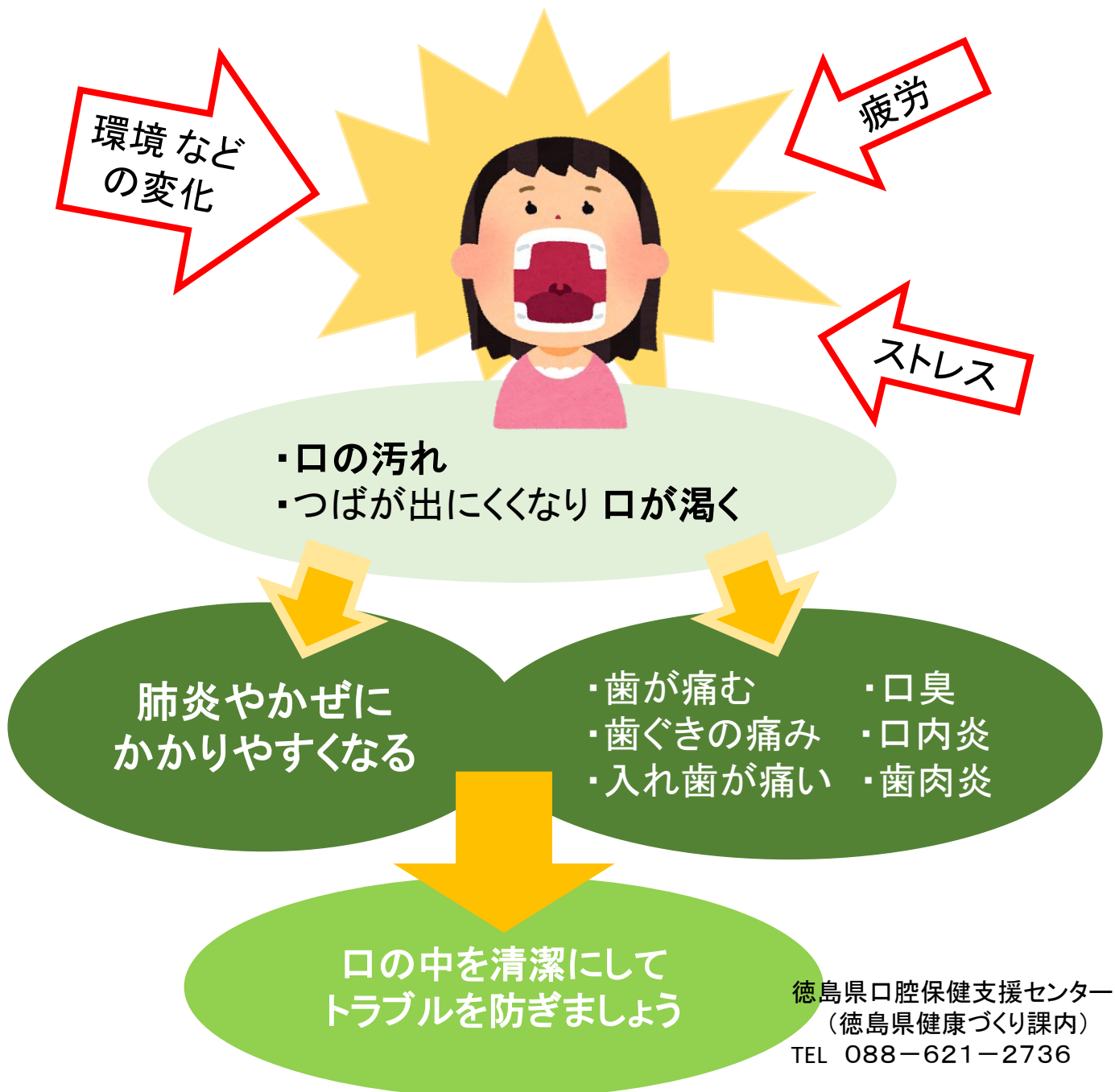




災害時にどうする...口のこと

どうして、口のケアが必要なのでしょう？

災害時、避難所生活では歯ブラシもない水もない、口に入る食べ物はかたよりがちになる(菓子パンやジュース、甘い物 など)・・・
どんどん、口の中が悪くなりがちです。



災害時におこりやすい 誤嚥性肺炎とは

ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎

高齢者の方に多く、飲み込む力が低下して、口の中の細菌などが誤って気管に入って肺炎を引き起こす病気です。



避難生活や水不足などで、口の中を清潔に保てなくなると、高齢の方に誤嚥性肺炎が起こりやすくなってきます。

誤嚥性肺炎の原因となる細菌の多くは、口の中の細菌であると言われており、**予防は口の中を清潔に保つこと**が重要です。

入れ歯が入っている場合も、歯と同様に汚れや歯石、食べかすなどが付着します。

入れ歯も残っている歯も清潔に保つことが大切です。

災害時の口のお手入れ



水や歯ブラシがない場合に出来ること

- 口をよく動かし、つばを出して口を潤すようにします。
(よくかむ、口や舌の体操 など)
- ハンカチ、ガーゼ、タオル、ティッシュペーパー、アルコールなしウェットティッシュなどを指に巻きつけ、歯についた汚れをとりましょう。
- 入れ歯は食後にはずし、歯の汚れを拭き取りましょう。
- お茶などを飲むのもよいです。

デンタルリンスの使い方

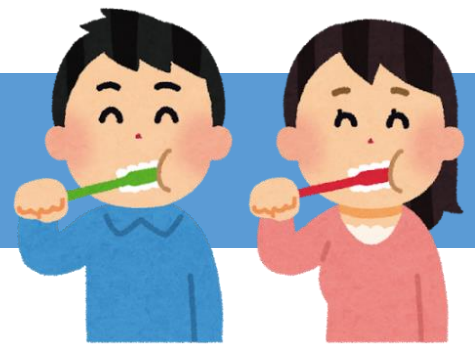
デンタルリンスが
確保できたら

- ① デンタルリンスを口に含み、20秒間ブクブクうがいをしたら、吐き出します。
- ② その後、歯ブラシで念入りに歯を磨きます。
- ③ 磨き終わったら水で口をすすいでおしまいです。
※水がなければ、すすがなくてもかまいません。

感染症について注意する点

- ① 唾液など飛散しないように、優しく丁寧にブラッシングをするように心がけ下さい。
- ② うがいをする際は、飛沫が飛び散らないように、口をしっかりと閉じて行いましょう。
- ③ 吐き出すときには、低い位置で、ゆっくり行いましょう。
(口に近い位置でコップの中に吐き出すのも、良いでしょう。)
- ④ 歯磨きが終わった後は、洗面台を清潔に保ちましょう。

災害時の口のお手入れ



歯ブラシと水が
確保できたら

節水歯みがきのしかた

- ① コップを2つ用意します。
- ② 片方のコップに2～3回ぐらいうがいができる水を注ぎます。
- ③ もう一方のコップにはブラシが浸すことができるぐらいの水を用意し、歯ブラシをぬらして、歯ブラシについた水で口の中を十分に湿らせます。
- ④ こまめに歯ブラシを③のコップで水洗いしながら歯みがきを繰り返します。
- ⑤ 最後に②の水でうがいをして終了。

うがいは一度に多量の水を含むよりも、少量の水で数回に分けて繰り返す方が効果的です。

※普段使用している歯みがき剤は水が多く必要です。
デンタルリンスがあればお使い下さい。

もしもの時に 準備出来てますか



歯ブラシ
デンタルリンス



非常用避難袋に必要なもの

- ・歯ブラシ
- ・デンタルリンス（液体歯みがきや洗口剤）

一般的に、液体歯みがきや洗口剤のことです。
水がなくても汚れを洗い流し、口の中を清潔にしてくれます。

アルコールが入っているものは爽快感がありますが、口が乾燥しやすいため、ノンアルコールのものがよいでしょう。

入れ歯の方は必要に応じて

- ・口腔ケア用ウェットティッシュ
- ・入れ歯保管ケース（チャック式のビニール袋でも）
- ・入れ歯洗浄剤
- ・入れ歯安定剤

など



デンタルリンスが、災害時になぜよいのか！

- ・水や歯ブラシがないときでも、口の汚れをとり、口の中を潤すことができます。
- ・デンタルリンスは泡立たないので、通常の歯磨き粉よりも少ない水で歯磨きができます。

入れ歯をお使いの方は



人前で入れ歯を外すことが、ためらわれたり、余震の不安で夜間も外すことのできない方もいらっしゃるかと思いますが、以下のことに注意して入れ歯をご使用ください。

- 就寝時は外し、入れ歯洗浄剤か水中で保管するのが望ましいです。しかし、非常時の場合は可能な限りで結構です。入れ歯を外しておく場合は、紛失にはくれぐれもご注意ください。
- 痛みがある場合には無理に使わず、入れ歯を外してください。
- 食後は必ず洗ってください。十分な水が確保できない場合は、湿らせたガーゼやウェットティッシュ等で汚れを拭きとってください。
- 部分入れ歯の方は『節水歯みがきのしかた』や『デンタルリンスの使い方』を参考に、口の中の清潔にも心がけてください。
- こまめに水分を補給して、口の中の保湿を心がけてください。
- 入れ歯を無くしてしまっていたら、速やかに歯科医療関係者等に相談してみましょう。