

防災の備えにオーラルケア用品

避難袋に入れましょう！あなたのお口ケアセットを！



歯みがきセット



歯間ブラシ
糸ようじ



洗口液



入れ歯洗浄剤
保管ケース



※入れ歯を使用している人は準備しておきましょう



災害が発生した直後は、お口のケア用品が不足します
いざというときのために、自分がいつも使用している歯ブラシなどを準備しておきましょう



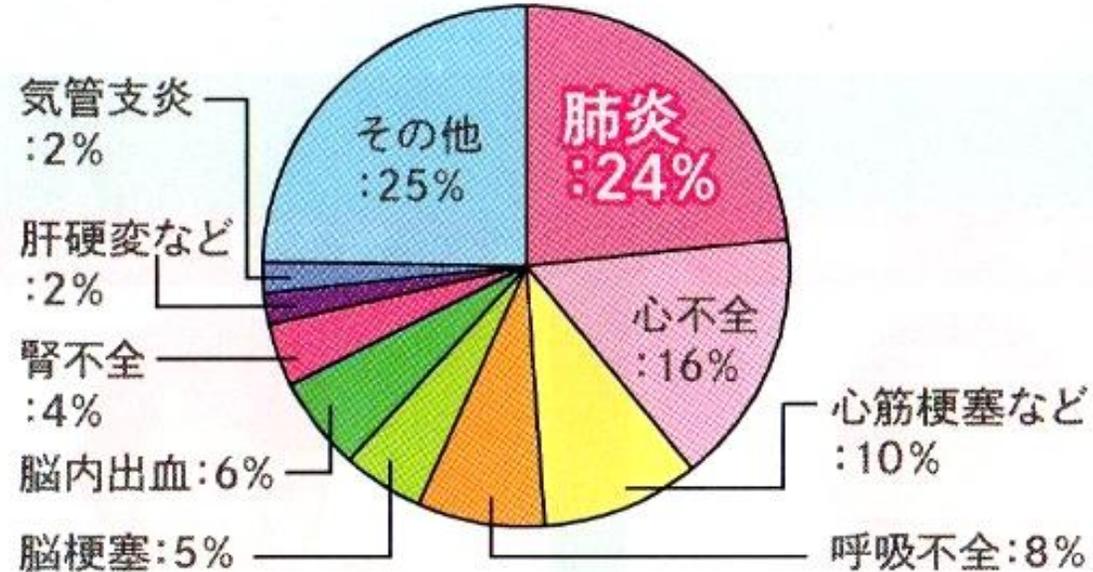
お口のケアが命を守る！



災害は突然どこでも起こります！

災害から避難することが出来ても、避難所などでは、いつも通りのお口のケアが出来ない場合があります。避難生活が長引くと、歯みがきなどのお口ケアが「命を守る」ことにつながります。災害時にも、口腔ケアが必要です！

阪神淡路大震災(95年)における「震災関連死」死因別割合



災害時にはどうして誤嚥性肺炎が増えるのでしょうか？

① 口の中の細菌が唾液とともにのどの奥へ

- 水不足→歯みがきが出来ずに口の中の細菌が増える
- 入れ歯の紛失・不調

↓
食べ物が噛み砕けない、栄養不足・誤嚥しやすい

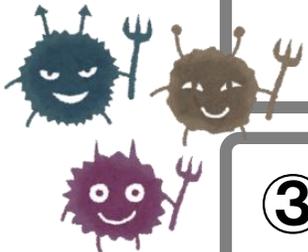
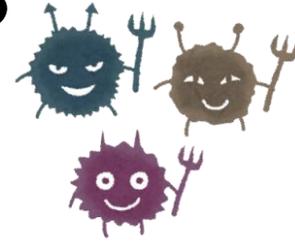
② 食べ物が誤って気管に流れる

- 栄養不足/睡眠不足
- ストレス増大・脱水
- 持病の悪化など

↓
口の飲み込む機能の低下、免疫力が落ちる

③ 細菌が肺の中で増えて炎症を起こす

- 体力/抵抗力が低下 → 細菌が増えやすい、肺炎が重症化しやすい





誤嚥性肺炎を防ぐために！



避難生活でもお口を清潔に保ちましょう！

- 寝る前に、歯みがきをしましょう
- 歯みがき時や歯みがきが出来ないときは、洗口液を使ったうがいをしましょう
- 入れ歯のお手入れも忘れずに
- よく噛みましょう
- 間食の食べ過ぎや糖分の取りすぎに気をつけましょう





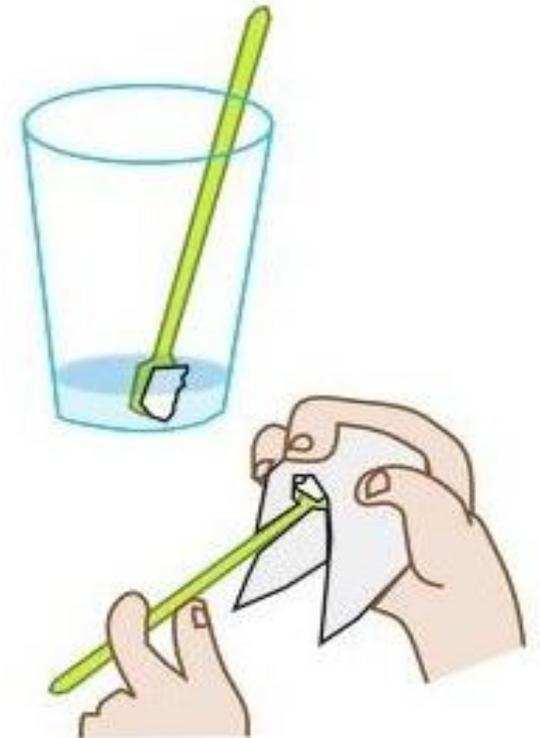
避難生活でのお口のケア

☆水不足の時のお口のケア☆

- 少量の水しかない時はコップの底に水を入れ、斜めにし、歯ブラシを浸して磨きましょう

- ①歯ブラシが汚れたらティッシュペーパーで歯ブラシの汚れをできるだけ拭き取る
- ②最後にコップの水で2～3回すすぎます

- 洗口液があれば、水の代わりに使うことができます
入れ歯を使用している方も、水が不足している時は洗口液で洗いましょう



避難生活でのお口のケア

☆唾液を出しましょう☆



唾液には口の中の細菌を洗い流す作用があります。避難生活によるストレスや水分摂取不足などから唾液の出る量が減る事も。唾液が少なくなると口の中は乾燥し、細菌が増えやすくなります。人と話をする、歌を歌う、声に出して新聞を読むなども、唾液を出す手助けになります。また、唾液を出すマッサージや舌のストレッチを行うと良いでしょう。

唾液腺のマッサージ方法



耳下腺への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

顎下腺への刺激



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

舌下腺への刺激



両手の親指をそろえ、顎の真下から(各5回ずつ)手を突き上げるようにグーッと押す。(10回)



お口のケアと定期受診が重要です！

☆日頃から良く噛めるお口を作っておきましょう☆

- 災害が起きると、普段出来ていることも難しくなったり、ストレスがかかることなどから、急激にお口の中の状態が悪くなる事があります。日頃から、良い状態を保つようにしましょう。

☆かかりつけ歯科医院を作りましょう☆

- かかりつけ歯科医院とは、痛くなった時に受診するのではなく、治療が終わった後も、定期受診する歯科医院のことです。かかりつけ歯科衛生士を作ることもお勧めです。歯科衛生士は、皆様の健康を守るために健口を作るお手伝いをいたします！



一般社団法人 和歌山県歯科衛生士会

