

災害時も お口の健康につとめてください。



口は胃の他、肺への入り口です。お口の中を清潔に保つことができないと、誤嚥性（ごえんせい）肺炎がおこりやすくなります。
特にご高齢の方、持病をお持ちの方などは、注意が必要です。

災害時、口の中の清潔を保ちにくくなる理由

環境からの理由

- ・水不足
- ・不規則な食生活
- ・入歯を洗えない
- ・水場の不足・不衛生（洗面所、トイレなど）
- ・歯ブラシ、コップなどが無い
- ・距離が遠い
- ・粉塵※

体の理由

- ・脱水症
- ・低体温症
- ・汚水を飲んで
- ・持病の悪化
- ・ケガ、病気の発生

※津波災害の場合、津波が運んだヘドロが乾燥して、地震災害の場合、倒壊家屋などによって、大量の粉塵が発生します。また、避難所内では、閉鎖的な環境に大量の人が寝食を共にすることなどにより、大量に粉塵が発生します。



①

避難用バッグに、
家族分の歯ブラシを
入れておきましょう

唾液は口の中の汚れを
洗い流す働きがあります



入れ歯のある方は…

入れ物、入れ歯用の歯ブラシ、入れ歯洗浄剤
などが必要です。

※汚れた入れ歯は誤嚥性肺炎につながります。
清潔に保つだけでなく、
寝るときは必ずはずしましょう。



今日からできること

②

唾液をよく出す方法を
知りましょう。

★食べ物をよく見て、姿勢をよくして、
「ながら食い」をせず、よくかんで食べる

★ガム(シュガーレスのもの)を噛む

★食前に、唾液腺(だえきせん)マッサージ
…唾液が出やすくなります。



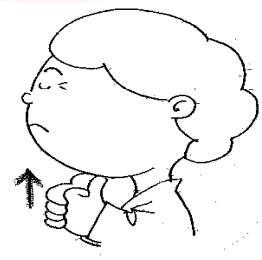
①ほっぺをぐるぐる、



②あごの内側をぎゅっぎゅっ、



③あごの下をぐーっ！



災害時のお口のケア



★歯ブラシがないときにできる方法



食後に
水やお茶で
しっかりうがい
をしましょう。

ハンカチなどを
指に巻いて歯を
拭い、汚れをとる
のも効果があり
ます。



★水が少ないときにできる方法

少しの水でも
うがいは
できます！



2、3回
ぶくぶく

1. 水をコップに入れます。(30ml程度あれば大丈夫)
2. その水で歯ブラシを濡らしてから歯みがきをします。
3. 歯ブラシが汚れてきたらティッシュペーパー(あればウェットティッシュ)で歯ブラシの汚れをできるだけ拭き取り、また歯みがき、これを小まめに繰り返します。
4. 最後にコップの水で2～3回すすぎます。
一気に口に含むのではなく、2～3回に分ける方がきれいになります。下を向いて、歯と歯の間に水が行き来するように、ブクブクと。



★水がないときにできる方法



歯ブラシだけ
あれば大丈夫！

1. 歯ブラシに何もつけずに歯みがきをします。
唾液が出てくるので水やお茶がなくても平気です。
2. 歯ブラシが汚れてきたらティッシュペーパー(あればウェットティッシュ)で歯ブラシの汚れをできるだけ拭き取り、また歯みがき、これを小まめに繰り返します。

災害時、口内炎ができた方は・・・

1. 上記の歯みがきやうがいなどをして、できるだけ口の中をきれいにしましょう。
2. 痛みが強い場合、ストローを使う、ひとくち量を少なくするなどしてみましょう。
3. 医師、歯科医師、保健師、看護師などに相談しましょう。

災害時は
疲労やストレスで
口内炎ができたり
悪くなることがあ
ります。