

# 災害時にお口の健康を守るために



## からだの健康を守る“口腔ケア”

災害時に、からだの健康を守るためには、うがい、手洗いとともに『歯みがきや入れ歯の手入れなどの口腔ケア』がとても重要になってきます。

過去の災害では、発生時には、過酷な状況の中で口を清潔に保つことにまで気が回らないことや、水不足から歯みがきやうがいを控えたり、水分の摂取不足から口の乾燥を訴えたり、さらに入れ歯の清掃を行っていない場合などが多くみられました。

特に、口の中が不潔であると、子どもではむし歯が多発したり、高齢者では誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症が増加する危険性が高くなることが知られています。そのため、近年は口腔ケアを通じた肺炎予防が行われるようになってきています。

また、避難生活が長期化すると、偏った食生活やストレスなどが原因でむし歯や歯周病、口内炎、口臭など口の中の問題が起りやすくなってきます。



## 緊急避難袋の中に“歯ブラシ”を!

災害発生直後の避難所生活では、様々な口腔ケア用品が不足します。

緊急避難袋に“歯ブラシ”などを入れておきましょう。

### 口腔ケア用品(例)

- 歯ブラシ、歯間ブラシ
- デンタルフロス(糸ようじなど)
- デンタルリンス(マウスウォッシュ)
- 口腔ケア用ウエットティッシュ
- 入れ歯洗浄剤、入れ歯の保管ケース



## 水がない・洗面所が遠い場合の「お口」の手入れ

### 歯みがき

- 歯みがき剤を使わず、歯ブラシのみがきましょう。
- 歯ブラシがないときは、ハンカチ、ガーゼ、タオル、ティッシュペーパーなどを指に巻きつけ、歯についた汚れを取りましょう。

### 入れ歯

- 水が不足している場合は、口腔ケア用ウエットティッシュなどで入れ歯の汚れを拭き取りましょう。

### うがい

- うがいの水は、少量(20~30ml)で間に合います。1回より2回に分けたほうが効果的です。
- デンタルリンス(マウスウォッシュ)を使いましょう。
- 食後のお茶を代用してうがいをしましょう。
- まず、「ぶくぶくうがい」、次に「がらがらうがい」をしましょう。

### 唾液による自浄作用・唾液腺マッサージなど

- よく噛んで食べて、唾液をたくさん出し、自浄作用を高めましょう。
- 唾液腺マッサージをして唾液を増やし、口の中を潤しましょう。

口の中の粘膜(頬の内側や上顎など)や舌の清掃も忘れずに!(みがきすぎに注意)

## お口とからだの健康あいことば

### あ・い・う・え・お

お口の健康は、からだの健康につながります。「健康あいことば」を覚えて、毎日の生活に役立てましょう。

### あ

#### 朝・昼・夕食よく噛もう!

よく噛んで食べると、唾液の分泌がよくなるので消化がよくなるだけでなく、口の乾燥を防ぎます。また、よく噛むと、脳が元気になる、肥満を防ぐ、生活習慣病を防ぐ、ストレスを解消する、といったことづくめ!

### い

#### 入れ歯のお手入れ忘れずに!

入れ歯を入れたままにしている人、人前で入れ歯をはずして洗うことに抵抗を感じてしまう人は多いものです。でも、入れ歯を細菌の温床にしないために、少なくとも1日に1回は、はずしてよく洗いましょう。

### う

#### うがいの水は少しくOK!

歯みがきのあとの「ぶくぶくうがい」は、少量の水でも大丈夫。もしも歯ブラシがないときは、食事のあと、少量の水やお茶で「ぶくぶくうがい」をするだけでも、食べかすは取れます。

### え

#### 笑顔や会話もお口の運動!

口の開け閉めが多いほど、口の運動になり、口の機能がアップします。できるだけ笑ったり、おしゃべりをしましょう。気分転換になり、緊張感がやわらぐので自然とストレス解消になります。

### お

#### 大きなあくびと深呼吸を!

口を大きく開けてあくびを数回すると、口や頬のまわりの血液循環がよくなります。また、大きく息を吸って、ゆっくり息を吐く深呼吸をすると、緊張しているからだやこころがリラックスします。



## 日頃から“8(歯)の健康チェック”を!

- 1 歯がしみたり、痛いところがある
- 2 歯肉が腫れたり、出血するところがある
- 3 口内炎ができています
- 4 硬いものが噛みにくい・飲み込みにくい
- 5 口臭が気になる
- 6 入れ歯が合わない・汚れている
- 7 舌の奥の方に汚れが付いている
- 8 口がよく乾く

- お口の健康を保つために、歯や歯肉の状態などをチェックする習慣を身につけ、必要な歯科治療はきちんと済ませておきましょう。
- いつでも相談できる「かかりつけ歯科医」を早く決めておきましょう。



## 困ったときは“相談”を!

歯や歯肉に痛みがあるとき、食べることや飲み込むことがスムーズにできなくなったとき、入れ歯を紛失・破損したとき、口腔ケアに介助が必要などときには避難所や行政の相談窓口にご相談し、歯科医師、歯科衛生士のケアを受けましょう。

(地域歯科保健委員会)

