

災害に備えよう～お口の健康編～

1 災害時もお口と身体の健康を守る「口腔健康管理」が必要です

誤嚥性肺炎やインフルエンザなどの予防に「口腔健康管理」が大きな効果を持つことは、近年広く知られるようになりました。災害時も同様で、身体の健康を守るために歯みがきや入れ歯のお手入れも含めた「口腔健康管理」がとても重要になってきます。

災害時は日常とは異なる生活になってしまいます。水不足から、歯みがきやうがい、入れ歯の手入れを控えることで口内環境が悪化したり、トイレの問題から水分摂取を控えることで口の中が乾燥するなど、お口の健康を維持することが困難になります。

災害時にも健康を守る「口腔健康管理」について、日頃からの備えもふくめ、ご紹介しましょう。

2 お口と身体の健康あいことば「あ・い・う・え・お」

普段からこの「あ・い・う・え・お」を意識していると、災害時でも身体の健康維持に役立ちます。

ぜひ毎日の習慣にしてください。

う うがいの水は少してOK!

歯みがきのあと、「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。

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り、消化がよくなるだけでなく、脳が元気になります。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、といいことづくめ!

え 笑顔や会話もお口の運動!

口を動かす機会が多いほど、口の運動になり、口の機能がアップします。口の体操をしたり、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。

非常用持出袋に入れておきたい 口腔ケア用品(例)

- 歯ブラシ、歯間ブラシ
- デンタルフロス(糸つきようじ)
- デンタルリンス(マウスウォッシュ)
- 口腔ケア用ウェットティッシュ
- キシリトールやシュガーレスガム
- 入れ歯洗浄剤、入れ歯保管ケース

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。

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环がよくなります。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。

③ 水がない・洗面所が遠いなど制限があっても「お口の手入れ」を

歯みがき

- 歯みがき剤を使わず、歯ブラシでみがきましょう。
- 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付け、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、^{うるおい}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

- うがいの水は少量ずつ、数回に分けて行いましょう。
- 食後のお茶を代用することもおすすめです。
- デンタルリンス(マウスウォッシュ)を使うと殺菌効果が高まります。
- まず「ぶくぶくうがい」、次に「ガラガラうがい」をしましょう。

唾液による自浄作用

- 食事をよく噛んで食べたりガムを噛んだりして、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、口の中をうるおしましょう。

被災地では病気を持っている方、障がいのある方、高齢の方などは、免疫力が低下しやすくなります。そのため避難所では生活環境が整わないために日頃の歯みがきができなくなり誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。また、口腔機能が低下する、ストレスや疲れのために口腔乾燥や口内炎ができ、痛みや食べにくさから、食事に影響がでます。全身の健康を維持するためには口腔健康管理が重要であることを理解し、可能な限り災害時に口腔ケアが行えるよう、平時からの声掛けを行いましょう。

いざ災害が発生すると気持ちが動搖し、普段どおりには行動できないものです。落ち着いて行動するためには、普段から意識して備えておくことがとても大切です。さあ今日から、災害時にもお口の健康を守る備えを始めましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 災害歯科保健委員会)