

# あなたと家族を守る！非常時の「お口のケア」

## 1 非常時も「お口のケア」が欠かせないワケ

災害が発生し、避難所や自宅での避難生活により普段どおりの暮らしができなくなると、食事形態・内容の偏りや生活・睡眠リズムの乱れ、心身へのストレスなどが原因で、身体の不調が生じることがあります。

特に、インフルエンザや気管支炎、風邪、肺炎などの呼吸器感染症が広がりやすいことが明らかになっています。

避難生活において、身体の中に菌やウイルスがなるべく入らないようにするために、手指のこまめな消毒・マスク着用の励行、そして歯みがき・うがいによる「お口のケア」が欠かせません。一人ひとりが自分の身を守りながら周りへの感染拡大を防ぐためにも、「お口のケア」をぜひ続けましょう。



## 2 非常時にも「お口の清潔」を保つポイント



うがいの水は  
キャップ1杯

- うがいの水は少量（ペットボトルキャップ1杯程）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。
- 洗口剤を使うと殺菌効果が高まります。



口腔ケア用  
ウェットティッシュ  
も便利

- 水が不足している時は歯みがき剤を使わずに、みがきます。
- 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、歯の汚れを拭き取りましょう。

- 食事をよく噛んで食べたりガムを噛むなどして、唾液をたくさん出しましよう。
- 唾液腺マッサージやお口の体操も有効です。



【マスクをしたままできるお口の体操】  
YouTube動画 7分40秒

## 3

## 災害に対する備え～今すぐ準備～

## 【非常用持ち出し袋に入れておきたい口腔ケアグッズ】

- 歯ブラシ(使い慣れたタイプのもの) ●歯間ブラシ、デンタルフロス
- 洗口剤、うがい薬
- コップ(折りたためるタイプやフタ付きタイプも便利)
- 入れ歯ケース(支援物資でも届きにくいので入れ歯使用の方はぜひ!)
- 入れ歯安定剤・入れ歯洗浄剤・入れ歯ブラシ(入れ歯使用の方)



災害への備えリストは、インターネット上各種サイトに公開されていますので、それらを参考に、ぜひご自身の非常用持ち出し袋を確認しましょう。特に初めて使う物や普段使い慣れていない物は、平時のうちに使い方などを確認しておきましょう。

さらに最近は、都道府県や市区町村で独自の「防災アプリ」を公開しているところが増えています。皆さんのが住まいの自治体・学校や勤務地の自治体はいかがでしょう。ぜひ、確認してみてください。



地域の災害情報や、避難所の開設状況をリアルタイムに知ることができ、とても便利です。アプリなのでいざという時使いこなすためにも、ときどき確認し最新版に更新しておくこともお忘れなく。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 災害歯科保健委員会)

### 災害の「備え」チェックリスト

監修 / 内閣府防災対策室(災害対応)、内閣府医療連携課

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの	
<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 食品 <small>ご飯(パルコ袋など)、トルト商品、ピカット、チキン、豚肉(保存3日以内) 水(ペットボトルなど)</small> <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずさん <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> 犀牛(のズック靴) <input type="checkbox"/> 防虫電灯(災害対応充電式) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(災害耐久式充電式) <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 救急用品 <small>はんてき薬、包帯、消毒液、除菌液など</small> <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ブラシケット	
<input type="checkbox"/> 筷子 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ペン・ノート	
<b>感災症対策にも有効です!!</b>	
<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 体温計	
<b>一緒に持ち出そう!!</b>	
<input type="checkbox"/> 費電品 <small>(油、瓦斯、バッテリー、運転免許証、病院の記録等、マッチンガーカードなど)</small>	
<b>子供がいる家庭の備え</b>	
<input type="checkbox"/> ミルク(キーピングタイプ) <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 哺乳用 <input type="checkbox"/> 携帯カラリー	
<input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ <input type="checkbox"/> お尻ふき <input type="checkbox"/> 携帯お尻洗浄機 <input type="checkbox"/> ノックライ特	
<input type="checkbox"/> 指っこひも <input type="checkbox"/> 子供の食	
<b>女性の備え</b>	
<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> わたりのシート	
<input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋	
<input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル	
<b>高齢者がいる家庭の備え</b>	
<input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ <input type="checkbox"/> 枕 <input type="checkbox"/> 補聴器	
<input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド	
<input type="checkbox"/> デジタルゾーンの洗浄剤 <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー	
<b>備蓄品</b> <small>必要な備蓄の量は多くてもいいから、実際に使うにあたっては、最低3日分でいい</small>	
<input type="checkbox"/> 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分 <small>必要な備蓄の量は多くてもいいから、実際に使うにあたっては、最低3日分でいい</small>	
<input type="checkbox"/> 生活用品 <small>洗濯用洗剤、トイレットペーパー、タオル、ゴミ袋、ザリソック、衛生用手袋など</small>	
<b>ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう</b>	

出典:「首相官邸JHP 令和4年7月20日利用