

被災地で健康を守るために 口内を清潔にしよう！ よく噛もう！ 話そう！

東日本大震災の被害に遭われた皆様に、心からお見舞い申し上げます。

避難所での生活では、様々な健康への影響が懸念され、健康を守るための対策が必要です。その中で、口内を清潔に保つことも忘れないでください。口内細菌の増殖により、肺炎などの発症につながる事が報告されています。不自由な生活ですが、早い時期から口内の清潔を心がけることが大切です。

清潔にしよう！・・・肺炎・かぜの予防にも

口の中を清潔に保つことが、のどの細菌数を減少させ、肺炎、インフルエンザなどの予防にもなります。少ない水でも歯ブラシによる清掃やブクブクうがいをしっかり行うことが重要です。口が乾燥しないようにすることも大切です。

入れ歯の手入れも忘れずに！

少なくとも1日1回は口から外して清掃してください。



よく噛もう！・・・消化吸収・口の機能を高める



避難所では食生活に不自由なことが多いことありますが、よく噛んで唾液の分泌をよくすることで消化がよくなり、ストレスの解消にもなります。

そこで、**噛ミング30**(1口30回以上ゆっくりよく噛んで食べること)を実行して口の機能を高めましょう。よく噛むことにより、唾液の力で口内の殺菌力が高まります。

話そう！・・・ストレス緩和・気分転換

避難所生活ではストレスが多くなりがちです。つとめて会話することが気分転換になり、緊張感を和らげます。口の開け閉めが多いほど、口の機能が高まります。笑うことができれば最高です。



口のケアでお困りの方は、日本歯科衛生士会にお気軽に問い合わせ下さい。
フリーダイヤル 0120-802039 メールアドレス jimukyoku@jdha.or.jp

こんなときは、どうする？

用具が不足している場合でも、できることから実行してください！

水が不足しているときの口の清掃は？

肺炎予防など、健康を守るためにも歯をみがきましょう！水が不足しているときは、歯ブラシをぬらすだけで、歯磨剤を使わず、うがいの水を減らすことができます。

食事のあと、少量の水やお茶でブクブクうがいをし、食べかすをはき出すだけでも清潔維持に役立ちます。



歯みがきのポイント



入れ歯の手入れは？

入れ歯は細菌の温床となります。できるだけ丁寧な清掃を心がけましょう！入れ歯洗浄剤が入手できれば、次のステップで清掃して下さい。

ステップ①

ブラシで清掃



ステップ②

入れ歯洗浄剤は毎日使用が大切！



ステップ③

ブラシで清掃これが肝心！



口が乾燥して困っています！…口の乾燥は口内トラブルの原因になります

避難所では、トイレ事情が悪い場合に、水分の摂取を控えた結果、口が乾燥することがよくあります。また、ストレスも口が乾燥する原因です。簡単にできる対応として、水分を摂取すること、ガムを噛むこと、マスクをつけて乾燥を予防すること、唾液腺マッサージ(下図)なども効果的です。



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回しましょう。



親指を顎の骨の内側に当て、耳の下から内側までを順番に押しましょう。



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくり押しましょう。

他に気をつけることは？…口内炎・専門家への相談

◆生活環境の変化、栄養の偏り、睡眠不足などで、身体の抵抗力が低下すると、口の中の粘膜や舌などに口内炎ができやすくなります。また、口の中の乾燥も口内炎の原因になります。口内炎は体力低下の赤信号です。医療関係者に相談してください。

◆口腔ケアに介助が必要な方、入れ歯の紛失や破損、歯の痛みや食べることに困っている方は、避難所の担当者に相談し、歯科医師、歯科衛生士のケアを受けましょう！

