

災害発生時 お口のトラブルで困らないために

口腔ケアは
あなたの健康
を守ります！

歯みがきをしましょう

- ・お口を清潔に保つには歯ブラシによる清掃が重要です。
- ・お口が不潔になると、細菌の増殖により、肺炎や全身の病気の悪化を引き起こすこともあります。
- ・高齢者は特に注意が必要です。

入れ歯をきれいにしましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯の清掃が必要不可欠です。
- ・毎食後、入れ歯をきれいに洗いましょう。
- ・入れ歯洗浄剤や義歯ブラシの利用も効果的です。
- ・少なくとも1日に1回は入れ歯を外し、ウェットティッシュやガーゼで汚れを取るようにしましょう。

歯ブラシがない場合

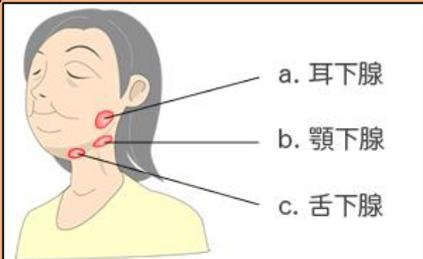
- ・食後に少量の水やお茶でうがいします。
- ・ハンカチやティッシュペーパーで歯を拭くことでも効果はあります。

水が不足している場合

- ・約30ml（おちょこ1杯分）の水を準備します。
- ・歯ブラシを水で濡らして歯みがきします。
- ・歯みがきの合間に歯ブラシの汚れをティッシュペーパーで拭きとります。
- ・おちょこ1杯分の水を4～5回に分けてすすぎます。

お口が乾燥した場合

災害時は、水分摂取が困難になることや、ストレスにより口が乾燥しやすくなるのがよくあります。水分摂取やガムを噛むこと、マスクによる乾燥予防以外に、**唾液腺マッサージ**（下図参照）も効果的です。

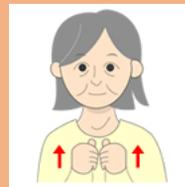


厚生労働省 e-ヘルスネットより抜粋



耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す（10回）



顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す（各5回）



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から（各5回ずつ）手を突き上げるようにグーツと押す（10回）

災害発生時 お口のトラブルで困らないために

なぜ、口腔ケア
が必要なので
しょうか？

災害時、避難所での生活を余儀なくされた場合・・・

口腔内細菌の増加

- ・ 水不足による口腔ケアの不備
- ・ 不規則な食事による歯みがき習慣の乱れ

抵抗力の低下

- ・ 口腔内の健康悪化
- ・ 災害によるストレス増加
- ・ 集団生活による疲労
- ・ 栄養不足

嚥下機能の低下

- ・ 加齢による、のどの飲み込み機能の低下
- ・ 避難所での支援物資は食物の種類が限られ「食事」の選択が不可能
- ・ 入れ歯不適合による咀嚼機能の低下

ごえんせいはいえん

誤嚥性肺炎※

※誤って食物等が気道から肺に入り、その浸透圧の影響や細菌感染等によって起こる肺炎のこと。

非常用持ち出し袋内に入れておきましょう

歯ブラシ

液体
ハミガキ

口腔用ウェット
ティッシュ

歯間清掃用具
歯間ブラシ
デンタルフロス

口腔内を清潔に保つことが重要です！