

知って、備える！

# 災害時のお口の健康

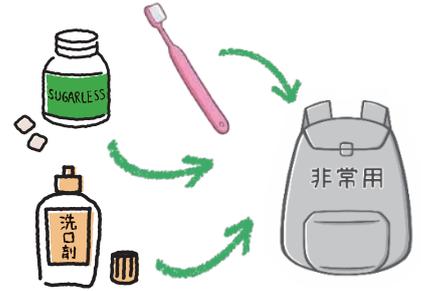


災害時のお口の健康は、全身の健康にも影響します。

普段通りの生活が送れないこと、お口のお手入れが十分に行えないことなどから、むし歯や歯周病のリスクが増加します。高齢者の方は、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるため、特に注意が必要です。

## 非常用持出袋に入れておいてほしいもの！

- 歯みがきセット（歯ブラシ、コップなど）
  - 洗口剤（ノンアルコール系）
  - シュガーレスガム（キシリトール100%のガムが好ましい）
  - 口腔用ウエットティッシュ
- ※ 使用期限のあるものは定期的に入れ替えましょう。
- ※ その他口腔ケアに必要なものも備えておきましょう。



## 少量の水で出来るお口のお手入れ

### 歯ブラシあり

- ① 水（30ml）をコップに用意。
- ② コップの水で歯ブラシをぬらして歯みがきします。
- ③ 歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパーや口腔用ウエットティッシュで歯ブラシの汚れを拭き取りながら歯みがきします。
- ④ 最後にコップの水でぶくぶくうがいをしてお口の中の汚れをとります。一気に含むのではなく、2～3回に分ける方がきれいになります。



洗口剤がある場合は、水の代わりに使用すると効果的です。

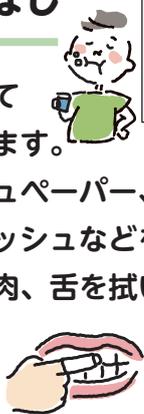


使用后、歯ブラシはきれいな水で洗い、風通しの良い場所で保管しましょう。



### 歯ブラシなし

- ① ぶくぶくうがいをして口の中の汚れをとります。
- ② ハンカチ、ティッシュペーパー、口腔用ウエットティッシュなどを指に巻いて、歯、歯肉、舌を拭い、汚れをとります。



シュガーレスガムを噛むと唾液の分泌を促します。

### 入れ歯

- ① お口から入れ歯をはずし、「歯ブラシあり」または「歯ブラシなし」の方法で、残っている歯や歯肉、舌をみがきます。
- ② 入れ歯は水でぬらした歯ブラシでみがきます。歯ブラシがない場合は水でぬらしたハンカチやティッシュペーパー、口腔用ウエットティッシュなどで拭きます。



寝る前にはずした入れ歯は乾燥を防ぐために、水につけて、持ち出しやすいように枕元に保管しましょう。



# 命を守るため、日頃から備えてほしいこと



## Point1 お口の体操などをして、お口の機能を維持しましょう！

### 唾液腺マッサージ

食事の前やお口が乾燥した時におすすめ



上の奥歯あたりに指をあて、後ろから前へむかってまわす。(10回)

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所くらい順番に押す。(各5回ずつ)

両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつき上げるように、ゆっくり押す。(10回)

### お口の体操

食事の前に行うと効果的！



舌先で歯ぐきをなめるようにゆっくり回す。(左回り5回、右回り5回)

唾液を飲み込む体操は、歯みがきやうがいでお口をきれいにしてから行いましょう！

お口が開きがちなお子さんにもおすすめ

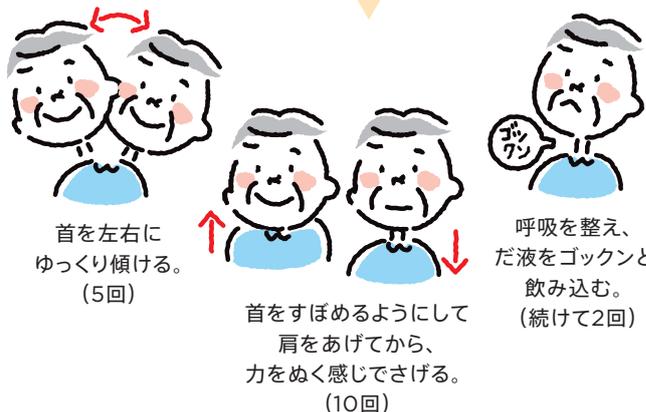


口を大きく「アー」と開く。

口を「イー」と奥歯が見えるくらい伸ばす。

唇を「ウー」と尖らせるようにすぼめる。

舌を「べー」とできるだけ長く出す。



首を左右にゆっくり傾ける。(5回)

首をすぼめるようにして肩をあげてから、力をぬく感じでさげる。(10回)

呼吸を整え、だ液をゴックンと飲み込む。(続けて2回)

## Point2 お口を清潔に保っておきましょう！

- 毎日のお口のお手入れを欠かさない。
- かかりつけ歯科医院で定期的な歯科受診をして、  
歯の治療を済ませておく。



### 災害時は子どものお口のトラブルが増える！

避難所には、多くの方からの支援でいただいたお菓子やジュースがたくさんあります。特に子どもたちは、だらだらとお菓子を食べたり、ジュースを飲んだりすることでむし歯が増えやすくなります。また、普段通りに歯みがきができないことにより、歯肉炎のリスクが高まります。子どものお口のトラブルを防ぐために以下のことに注意しましょう。

**CHECK!**



- ごはんやおやつは時間を決めて食べましょう！
- のどが渴いたら、お茶かお水を選びましょう！
- ごはん、おやつ後は歯をみがきましょう！

