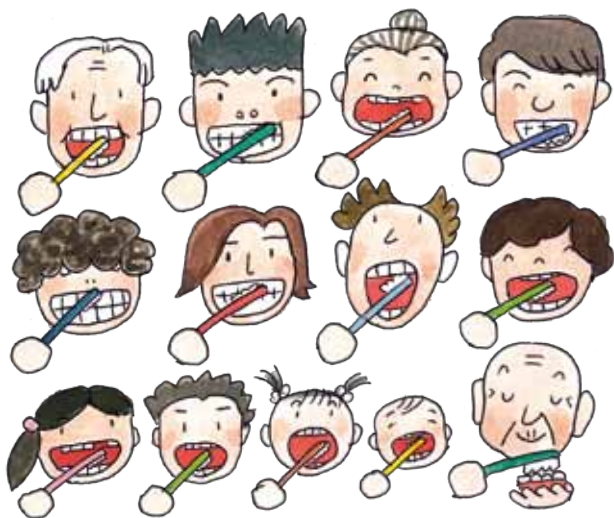


保存版

災害時に役立つ お口のケアノート



公益社団法人
兵庫県歯科衛生士会

お口のケアが身を守ります

私たちは阪神・淡路大震災を決して忘れません。

地震や風水害など大規模な災害は、いつどこで起こるかわかりません。

避難生活では、歯みがきができず、口の中が不潔になると、体力が低下しやすい高齢者や支援を必要とする方が、誤^ごえん性肺炎^{せいはいえん}を起こすことがあります。

私たちは、被災の中で幸いにも助かった命が肺炎で失われる残念さから、お口のケアの大切さを学びました。そこで、普段からの準備と災害時にお口のケアが行えるよう、このノートをつくりましたのでお役立ててください。

災害時は、お口のケアが身を守ります。

公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会



非常持ち出し袋に「歯ブラシ」を

発災直後は、歯ブラシなどが手に入るとは限りません。非常持ち出し袋に、お口のケア用品を入れておきましょう。



歯ブラシ（必要に応じて こども用、入れ歯用など）

歯みがき剤、コップ、お口用ウエットティッシュ

洗口液（デンタルリンスなど）

入れ歯洗浄剤、入れ歯保管ケース

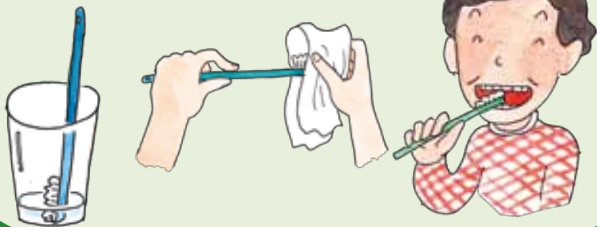
高齢者ケア用品（スポンジブラシ、保湿剤など）

水がない時の歯みがき

歯みがきができなかったり、入れ歯が洗えないと、口の中の細菌が増え、むし歯や歯周病の悪化、口内炎、口臭の原因になるなど、お口の問題が起こってきます。

水不足でも カンタン歯みがき

- ① 少しいの水をコップに入れ、その水で歯ブラシをぬらし、歯をみがきます。
- ② 歯ブラシが汚れたら、ティッシュで汚れをふき取り、また、歯をみがきます。
- ③ 最後に、コップの水を少しずつ 2～3 回に分けて口にふくみ、すすぎます。





災害時だからこそ、お口をキレイに

★歯ブラシがない場合は、ぬらしたハンカチなどを指に巻きつけて、汚れをふき取りましょう。



うがい



少量のお茶か水を口にふくみ、ブクブクとほおを動かし、しっかりとうがいをします。
洗口液（デンタルリンスなど）があれば、使いましょう。

少しの水でも、工夫して歯をみがきましょう。

災害時のお口のケア こども編

避難所では外で遊べないなど、子どももストレスがたまります。また、生活のリズムも変わり、目が行き届かないことも多くなります。

子どもたちが、支援物資のお菓子や甘い飲み物などをダラダラ食べたり飲んだりすると、むし歯ができやすくなります。



いつでもおやつ
が食べられる
ムシャ ムシャ

おいしい汚れが
いっぱい
ついているぞ



何もすること
ないし・・・
ムシャ ムシャ



こどものむし歯に注意！

「おやつ」は時間を決めて食べましょう

乳歯は永久歯に比べて歯の質が弱く、むし歯が
できやすいので、おやつや甘い飲み物は、
時間を決めて食べましょう。



避難生活での歯みがき

避難所では洗面所が少なく、周りに人も多く、
子どもの仕上げみがきが難しい状況ですが、小
学校3～4年生ぐらいまでは、おとなが仕上げ
みがきを行うのが望ましいです。

また、食後は水かお茶で
ブクブクとうがいをしましょう。



災害時のお口のケア おとな編

慣れない避難生活で食事が偏る、眠れないなどのストレスで抵抗力が低下すると、歯ぐきがはれる、歯ぐきから出血する、口内炎になる、歯周病が悪化することがあります。

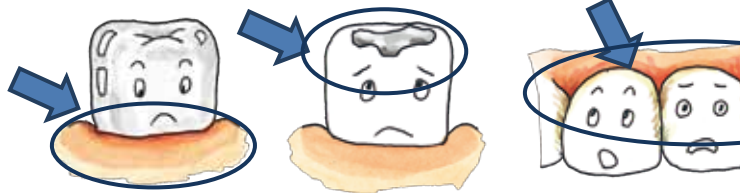
また、歯みがきが不十分になるため、むし歯もできやすくなります。

汚れやすいところを、ていねいにみがきましょう。



歯みがきのポイント

つめ物、かぶせ物をした歯の周り 歯と歯ぐきの境い目、





歯周病の悪化に注意！

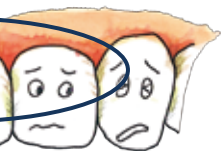
妊婦は要注意

妊娠中はホルモンバランスの変化や、つわりの影響などで、お口の中の粘り気も強くなり、歯ぐきが腫れやすくなります。

つわりで歯みがきができない時は、洗口剤(デンタルリンス)などを使って、うがいをしましょう。



歯と歯の間



軽い力で歯ブラシを持ち、
細かく小刻みにみがきましょう

災害時のお口のケア 高齢者編 1

高齢者が災害時に肺炎で亡くられる危険性が高くなっています。肺炎には、食べ物や唾液(つば)、そして口の中の細菌が、誤って肺に入ることによって起こる誤えん性肺炎があります。

避難生活では人の目が気になり入れ歯を洗うのもおっくうになりがちですが、口の中をきれいにすることが肺炎予防につながります。



誤えん性肺炎の予防

- ・口の中を清潔に保つ
- ・体力をつける
- ・食事時の姿勢に気をつける
- ・お口の体操を行い、口の周りの筋肉の衰えを防ぐ



誤えん性肺炎は怖い

汚れた入れ歯は、カビや細菌の温床となり、誤えん性肺炎の原因にもなります。

特に、寝る前には、自分の歯や入れ歯をきれいに洗いましょう。歯ブラシがない場合は、ぬらしたハンカチなどを指に巻き付け、入れ歯の汚れをふき取りましょう。



よくかんで食べましょう

ゆっくり、よくかんで食事をすると、心が落ち着き、つばもよく出て、口の中もきれいになります。



災害時のお口ケア 高齢者編 2

会話が少なくなると、お口の周りの筋肉が衰え、食べる・飲み込む力も衰えていきます。

大きな声で歯切れ良く「パ・タ・カ・ラ」と声を出し、くちびる・舌・ほおを動かす体操をしましょう。

パ タ カ ラ



「お口の体操」は、いつでもできます

- ・大きな声を出す
- ・歌う
- ・笑う
- ・おしゃべりをする
- ・よくかんで食べる



お口の体操で、くちもとの運動を！

トイレの回数を減らすため、お茶や水を控えてしまうことや、また、ストレスで口の中が乾燥しやすくなることがあります。十分な水分をとり、唾液がよく出るよう、マッサージをしてみましょう。




唾液が出る場所を刺激します。ほおや耳の下に手を当て丸くまわす。また、親指であごの下を押しましょう。

障がい者(児)、高齢者などで、お口のケアに支援が必要な方、歯や口のことでお困りの方は、早めに避難所の窓口や担当者に相談しましょう。



〈災害への備え〉 非常持ち出し袋の準備

非常持ち出し袋に、食料・衣類などは、3～7日分を目安に準備し、いつでも持ち出せるように、玄関など目につきやすいところに、置いておきましょう。ひとりで持ち出せる量は、大人6～8kg、こども3kg以下です。

健康管理	常備薬、お薬手帳、マスク、救急用品
食料	飲料水（1日ひとり3ℓがめやす） 非常食（そのまま食べられるもの）
衣類	着替え、下着、雨具
貴重品	保険証・免許証・診察券などのコピー
日用品 	懐中電灯、予備の電池、ラジオ、笛、ヘルメットや帽子、軍手、マッチ、ろうそく、トイレ用品、衛生用品（ウェットティッシュ、歯ブラシなどお口のケア用品、石けん、生理用品、タオルなど）使い捨てカイロ、マジック、筆記用具、ビニール袋、はさみ、ラップ、寝袋、新聞紙、ガムテープなど

あなた自身の避難情報欄

氏名	
住所	<hr style="border-top: 1px dashed black;"/> ☎
緊急連絡先	氏名 ☎
	氏名 ☎
	氏名 ☎
避難場所	
家族の集合場所	
かかりつけ医院・ 歯科医院	医院名 ☎
	医院名 ☎
	医院名 ☎
その他連絡事項	



イラスト 竹本 温子

災害時に役立つ お口のケアノート

<発行> 2017年1月

公益社団法人兵庫県歯科衛生士会

〒650-0003

兵庫県神戸市中央区山本通5丁目7-18

兵庫県歯科医師会館内 電話 078-341-6471