

災害時こそ大切! 命をまもるお口のケア

歯科衛生士 丸山 みどり



突然災害に見舞われたとき、口の中のことはどうしても後回しにされがちです。しかし非常時だからこそ、全身管理を含めて口の中の状態を健康に保つことが重要です。災害時に困るのが水不足と歯ブラシが手に入らないこと。歯磨きやうがいをしないまま数日が経つと、口の中の環境が悪化し、虫歯や歯周病などのトラブルが生じやすくなります。特に高齢者は誤嚥性肺炎の発生リスクも高まるため注意が必要です。



備えておきたいアイテム

歯ブラシ

歯ブラシでだけでも十分に口腔内は改善されます。

デンタルリンス

水の代わりにうがいます。

入れ歯洗浄剤、保管ケース

支援物資でも届きにくいいため、備えを。

口腔ケア用ウエットティッシュ

歯ブラシが無いとき、入れ歯の汚れをとるときなどに。

非常用

少ない水でも歯を磨きましょう!

災害時は水が十分に無いことも予想されます。最低限の水で歯を磨く方法をみてみましょう。

1

水で濡らしたティッシュペーパーで軽く唇をふきます。



2

絵のような水の量のコップを2つ用意し、水量の少ないほうに歯ブラシをいれて濡らします。



3

歯を磨きます。



4

歯ブラシが汚れたらティッシュを濡らし、汚れを取ります。



少ない水のコップですすぎ、歯磨きと歯ブラシの汚れ取りを繰り返します。



最後にもう一つのコップで少なくとも2回口をゆすぎます。



POINT

●口内炎ができていたり、歯磨きをしていて出血のある場合は、うがい用の薬液(洗口液)を使うと効果があります。

●うがいが可能な量のお水があり、歯みがき剤が手元にある場合は、少しかみみがき剤を使いましょう。

日本歯科医師会より引用