



お口のケアはあなたの命を守ります



防災グッズの中に、歯みがき用品は準備されていますか？ 予期しない災害が発生した際、水の調達がままならずお口の清潔が保ちにくくなると、**歯周病・口内炎**といった**トラブル**が増え、お年寄りや要介護者では**誤嚥性肺炎等の呼吸器感染**を引き起こすこともあります。災害時の歯みがき用品について参考に見てみてください。

口腔ケアシート（口腔清拭シート）

お口の中の食べかす・舌の汚れなどを除去するためのシートです。

口臭を和らげ、指に巻きやすいサイズでお口の中の清拭・

マッサージがしやすくなっています。

お水がなくても大丈夫です。



洗口液

口臭の防止やお口の中の浄化が

期待できます。20～30 秒間ブクブク

うがいをするだけ。歯磨きを後の仕上げとして使用されることもあります。

お水は使用しません。



◆ケア用品がない時



- ハンカチやティッシュなどを指に巻いて歯の汚れをとるのもお口ケアに効果あり。
- 食後に 30ml 程度のお茶やお水でしっかりうがい。
- 唾液はお口の中をキレイに保つ働きがあります。耳の下、頬、顎の下を揉んだり温めると、唾液が出やすくなります。
- うがい薬もお口を清潔に保つのに効果あり。

液体ハミガキ

一般的に使われる「歯磨き粉」に配合されている研磨剤が含まれていません。

歯面を傷つけることなくブラッシングが可能。お口に含んで

20～30 秒間ブクブクうがいをした後ブラッシングを行いお水ですすぎます。

うがい 1 回分のお水が必要です。



◆入れ歯をお使いの方へ…汚れた入れ歯も肺炎をおこしやすいと考えられています

避難所での集団生活では人前で入れ歯を外すことに気が引けたり夜間も外すタイミングがなかったりということがあります。

- 就寝時は入れ歯を外しましょう。その際、義歯洗浄剤か水中での保管が望ましいですが、非常時はその限りではありません
- 口腔ケアシートまたは濡らしたハンカチやガーゼ、ティッシュペーパーに包んでの保管も可能。
- 食後は必ず洗いましょう。十分な水が確保できない場合は口腔ケアシートまたは濡らしたハンカチやガーゼ、ティッシュペーパーで汚れを拭きとるのも効果があります。
- こまめに水分補給し、口内の保湿を心がけてください

※保管の際、入れ歯の紛失にはくれぐれもご注意ください。



お口のケアはインフルエンザ予防にも効果的だといわれています。血糖値のコントロールのために、歯周病予防も心がけましょう。間食を取る回数が増えたり、歯みがきが十分にできない状況が続くと、むし歯になりやすいため気をつけましょう。



防災グッズの中に歯みがき用品の準備もお忘れなく

