

災害時の口腔ケア



八王子市観光PRキャラクター
はっちお〜じ

災害時の口腔ケアはとても大切です。
防災グッズや災害時の歯みがきについて確認しましょう。

①防災バッグに入れてほしいもの

キシリトールガム
(シュガーレスガム)



歯ブラシ



洗口剤(マウスウォッシュ)



ノンアルコールタイプは年齢を
問わず使えます。

ノンアルコール
ウェットティッシュ



ノンアルコールタイプは、歯みがきや
入れ歯の手入れにも使えます。

ペットボトル入りの水



歯みがきやうがいにも使えます。

買い置きを防災バッグに
入れておくと安心です。



②災害時に気をつけてほしいこと

食生活

避難所では菓子パンやジュースなど甘い物を食べる機会が増え、むし歯のリスクが高くなります。ダラダラ食べずに食事の時間を決めましょう。



むし歯・歯周病・誤嚥性肺炎

歯みがきができないと、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。よくかんで食べると唾液が出て、口の中の汚れを洗い流してくれます。

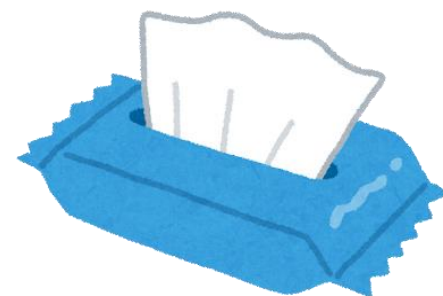


災害時は普段の口腔ケアができないことから、誤嚥性肺炎で亡くなる**災害関連死**が増加します。高齢者の方や免疫の弱い方は特に注意しましょう。

③災害時の口腔ケア

歯ブラシも水もないとき

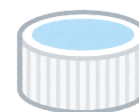
ティッシュ(あればウェットティッシュ)を指に巻いて、歯や歯肉の汚れを拭く。



ペットボトルの水やお茶があるとき

ペットボトルのキャップ1～2杯の水やお茶でうがいをする。

キャップ1～2杯



③災害時の口腔ケア(水が少ない時)

①コップに少量の水を入れて、歯ブラシを濡らしてみがく。



②歯ブラシの汚れをティッシュで拭きながら歯をみがく。



③残っているコップの水でうがいをする。



④お口の体操(あいうべ体操)

災害時は歯みがきができないことがあるので、お口の体操をして唾液の分泌を促しましょう。唾液には口の中の汚れや細菌を洗い流す作用があります。

大きく
口を開けて

あ



口を横に
引いて

い



口を前に
突き出して

う



舌を前に
出して

べ



災害に備えて

災害はいつ起こるわかりません。
平常時からの準備が大切です。
防災グッズを確認したり、災害時
に困らないように普段から丁寧な
歯みがきを心がけたり、歯科健診
を受けましょう。

