

# 災害時こそ、お口のケア ～災害時と口腔ケアについて～

## ❗ 災害時は肺炎(誤嚥性肺炎)になりやすい

- ・不規則な食生活や歯みがき不足でお口の中の細菌が増える
- ・栄養不足、睡眠不足、ストレス等で抵抗力が低下する
- ・口腔内の治療ができなかったり、加齢のため飲み込む機能が低下する

➡ 特に高齢者は注意が必要です。

## ❗ 災害時はむし歯や歯周病になりやすく、悪化しやすい

- ・普段と同様に口腔ケアができない
- ・生活のリズムが崩れ、だらだらと食べてしまいやすい
- ・おにぎりや菓子パン等の糖質が多い食事に偏りがちになる

➡ 特に小さいお子さんはむし歯に注意が必要です。

**口腔ケアがからだの健康を守り、あなたの命を守ります**



**歯みがき をしよう**

避難所では水が不足している場合もあります。  
その場合、歯みがき剤は使わずにみがきましょう。  
また歯ブラシは濡らして使い、汚れはティッシュ等で拭き取りながらみがきましょう。



## 入れ歯 もキレイにしよう

夜寝るときは外して、少なくとも1日1回は洗いましょう。  
水が不足している場合は、濡れたティッシュなどで入れ歯の汚れをふき取りましょう。



## 口の中の 乾燥 を防ごう

食事の際はよく噛んで、唾液を出して自浄作用を高めましょう。  
また唾液腺のマッサージをすると唾液がたくさん出て、お口の乾燥を防ぐことができます。

口腔ケアの方法は…

PDF ファイル  
[災害時の口腔ケアの方法](#)をご覧ください。

## 避難袋の中に『歯ブラシ』を！

災害発生直後の避難所生活では、様々な口腔ケア用品が不足します。  
避難袋に歯みがきグッズを用意しておきましょう。

(例) 歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス  
マウスウォッシュ(デンタルリンス)、  
口腔ケア用ウェットティッシュ、  
入れ歯洗浄剤等



## 日頃から 歯と口の健康を意識 して、 災害に強い環境を整えよう！

慣れない避難生活は、そのストレスから抵抗力が弱まり、むし歯・歯周病の悪化や口内炎が起こりやすくなります。

日ごろから、歯・口の健康を保つことが大切です。

定期的に歯科を受診するために「かかりつけ歯科医」をもちましょう。



### かかりつけ歯科医とは

治療だけではなく、お口の相談をいつでもできる決まった歯医者者のことです。

唾液が出にくくなったり筋力が衰えたりというお口の変化は、少しずつ変わっていくので自分自身では気づきにくいです。

お口の変化に伴いセルフケアの見直しが必要になります。またお口の様々な病気を予防するため、歯や歯肉・粘膜などのセルフチェックも欠かせません。自分自身でケアやチェックをおこなうことはもちろん、定期的にかかりつけ歯科医で診てもらうことで小さな変化を見落とさず、早めに処置することができます。

また自宅近くにかかりつけ歯科医をもつことも大切で、万が一在宅療養になった場合に医科・介護との連携がスムーズにいけます。

