

# あさか訪問通信



## 災害時の

## 口腔ケアについて



R3.9月号

突然起きる自然災害。災害時の備えはできていますか？

避難生活や水不足で口の中を清潔に保てないと**身体に悪影響**を及ぼす可能性があります。特に**肺炎になりやすい高齢者**の方は注意が必要です。

## 防災グッズ（口腔ケア編）

飲料や水などは備えていても**口腔ケア用品**は忘れがちです。非常用袋に入れておきましょう。



歯ブラシ



マスク



コップ



マウスウォッシュ



歯間ブラシ



非常用



キシリトールガム



デンタルフロス



入れ歯ケース



保湿剤



口腔ウェッティ

## 災害時の歯磨きって？

口は肺への入り口です。清潔に保つことができないと**誤えん性肺炎**の**リスク**が高くなってしまいます。また汚れた入れ歯も肺炎を起こしやすいと考えられます。食後にはできるだけはずして汚れをおとしましょう。



避難所生活などで歯ブラシがない場合は、**食後に30ml**程度のお水やお茶でしっかりうがいしましょう。ハンカチなどを指に巻きつけて歯を拭い汚れを取るのも効果的です。



ぐるぐる

唾液には口の中の汚れを洗いだす働きがあります。水分をできるだけ摂取して、あごの付け根（耳の真下の部分）をマッサージしたり、温めたりして唾液をだすように心がけましょう。またガムを噛むと唾液の分泌が良くなります。



水が少ない時、水を約**30ml**コップに準備します。その水で歯ブラシ濡らして歯磨きを開始します。歯ブラシが徐々に汚れてきたらティッシュペーパー（ウェットティッシュ）で拭き取り、これをこまめに繰り返します。最後にコップの水で**2~3回**すすぎます。**一気に含むのではなく、2~3回に分けると効果的**です。



皆さん、入れ歯は夜寝る時どちらに置かれてますか？キッチンそれとも洗面所でしょうか？避難生活になった場合、満足にお食事ができなくて困ってしまいます。就寝前には枕元に置くことをオススメします。