

あさか訪問通信

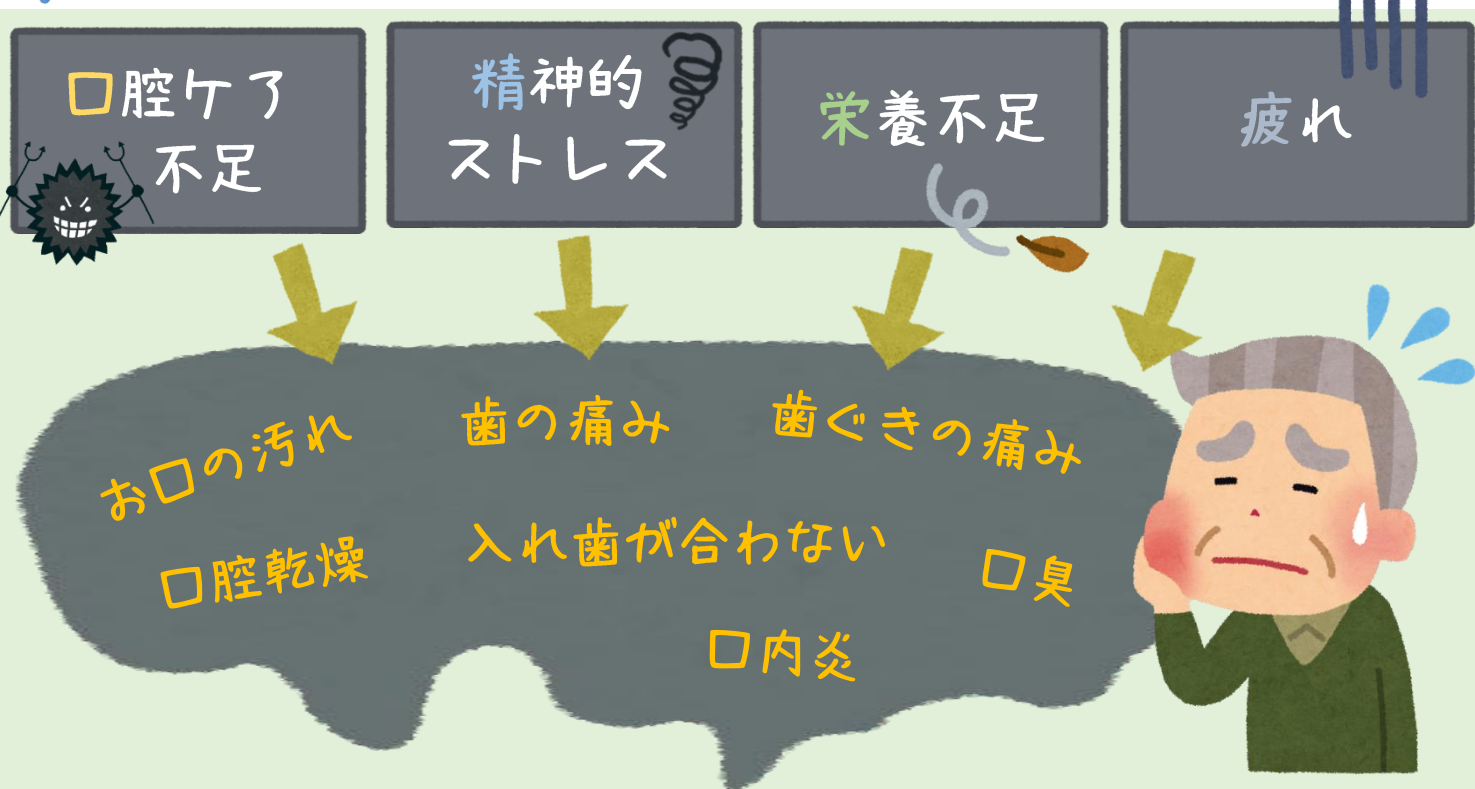
R1.10月号

災害時の 口腔ケアSOS



口腔ケアは、平時には「生活の一部」として習慣づけられています。ですが、災害の発生によって“避難生活”を余儀なくされた状況下では、何かとおそろけになりがちです。その結果、避難生活が長引くほど口腔内の環境が悪くなり、乳幼児や高齢者などは命の危険にさらされることもあります。

災害時のお口のトラブルと原因



乳幼児や高齢者は、災害時に口腔環境が悪化すると、睡眠不足や栄養不足による体力低下・免疫力低下が重なって、“誤えん性肺炎”や“呼吸器感染症”などを引き起こすリスクが高くなります。風邪やインフルエンザも、お口の中を清潔に保つことによって感染リスクを下げる事が出来ますので、災害時でも出来る限りの口腔ケアを行っていきましょう。

災害時の口腔ケア

歯ブラシがある時

災害時は水が不足しますので、なるべく水を使わない方法で行います。歯磨き粉はお口の中に残ると「口腔乾燥」の原因となりますので、十分にお口をすすかない時には使用しないようにしましょう。お口をすすぐ時には、一度にたくさんの水を含むより、少量ずつ含んで複数回に分けてすすいだ方が、効率的に汚れを吐き出すことが出来ます。

歯ブラシがない時

濡らしたガーゼやタオル、ティッシュなどを指に巻いて、歯の表面をこすって歯垢（汚れ）を取るようにしましょう。唾液には自浄作用があるため、水分をできるだけ摂り、唾液腺マッサージを行うと良いです。デンタルリンスや洗口剤は、お水だけのうがいよりも歯垢の除去に効果的ですので、入手出来た場合には活用しましょう。

入れ歯を使用されている方は…

避難生活の中で“入れ歯を入れっぱなし”にしていると、お口の中で細菌が繁殖し、肺炎など感染症の原因となります。入れ歯に付着した汚れは拭き取るなどして、なるべく清潔を保ちましょう。洗浄剤が無い場合は、食器洗いの中性洗剤やスポンジで洗浄すると良いです◎

スタッフの近況



日本口腔インプラント学会 学術大会に参加。当院からは、渡部先生と小島先生が発表を行いました。

in 福岡