



歯のはなし

9月1日は「防災の日」 災害時のお口のケアについて



近年、地震や豪雨、土砂災害、火山の噴火など、大規模な自然災害が増えています。このような災害は、いつ自分の身に降りかかるかわかりませんので、日頃から防災用品を準備しておきたいものです。ところで、皆さんはその中に歯ブラシなどの“お口のケア用品”は入れていますか？避難生活などで水が不足すると、歯みがきもなかなか普段のようにできません。そこで今回は、防災用品として準備しておきたいお口のケア用品や避難先での歯のみがき方についてお話をさせていただきます。

歯みがきができないと体にも悪影響が...

もし避難生活で歯みがきができないとどうになってしまうのでしょうか？「数日くらい、歯をみがかなくても大丈夫」と思われるかもしれませんが、高齢者や子供は病気のきっかけになる場合もあります。その代表的なものが「**誤嚥性肺炎**」で、**口の中が不衛生になるとかきやすくなる**と言われています。また、集団生活ではインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなりますが、**口の中を清潔に保つことは感染症予防**にもつながります。ストレスから免疫が低下しがちな避難生活では、きちんとしたお口のケアがとても重要になります。

そな 備えておきたいケア用品

- 1 歯ブラシ…1人1本ずつ用意しましょう
- 2 液体歯みがき…量の目安は2人で500ml程度のもので1本(1回10mlで約10日)



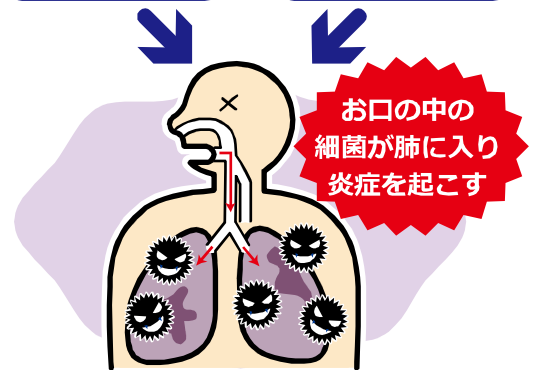
誤嚥性肺炎



汚れた歯



汚れた入れ歯



お口の中の細菌が肺に入り炎症を起こす

災害時の歯のみがき方

では、避難先での歯のみがき方を具体的にご紹介します。

ケース1 歯ブラシがない時は？

もし歯ブラシがない時は、少量の水分を口に含みブクブクうがいをして口の中の食べカスを洗い流しましょう。また、指先にハンカチやティッシュを巻いて、歯の表面のよごれを拭い取るだけでもスッキリします。



ケース2 水が少ない時は？

災害時は飲み水を優先するため、歯をみがくための水を確保できない場合もあります。そのような時は、すぐ必要のない「液体歯みがき」が便利です。10ml程度を口全体に行き渡らせた後、歯ブラシでブラッシングしましょう。また、うがい薬や洗口液で口の中をすすぐのも有効です。



3月、6月、9月、12月の各1日は「防災用品の点検の日」だそうです。中身や置き場所、非常食や飲料水などの賞味期限が切れていないかチェックしておきましょう！



クイズのこたえ

① ゲーテの穴

ゲーテとは、かの有名なドイツの詩人です。彼は文学だけでなく自然科学にも長けていて、切歯窩がある切歯骨を発見したことで知られています。この切歯窩が人間にあることが分かったことで、「人間は哺乳類である」ことが明らかになり、人間の進化史上重要な発見になったそうです。