



歯のはなし

避難袋には
“歯ブラシ”と
“ガム”を!

災害時でも大切な「お口のケア」



9月1日は「防災の日」です。近年、日本各地で大規模な自然災害が発生していますが、備えは万全でしょうか？
今一度、備蓄品や避難袋の確認をするようにしましょう。また、**防災用品の中には“歯ブラシ”と“ガム”の準備もぜひお忘れなく。**災害時はお口のケアが疎かになりがちですが、実は**口腔環境の悪化は体調にも悪影響を与えます。**
そこで今回は、**災害時でも大切な「お口のケア」**についてお話しします。

災害時でもお口のケアが必要な理由

災害に遭ってしまった時、「お口のケアは後回しでも構わないのでは？」と思われるかもしれませんが、**お口のケア**というのは、**全身の健康にも影響を与えてしまう**ため、災害時であっても絶対に必要です。非日常の中、緊張と不安から唾液の分泌量が減少したり、十分な水分の確保が難しくなると、**お口の中は乾燥しやすくなります。**

また、歯ブラシや歯みがき用の水が無くて**歯みがきができない状況**であれば、**ますますお口の中は汚れていきます。**すると、**お口の中では雑菌が繁殖して誤嚥性肺炎**といった病気のリスクが高まり、免疫力の低い高齢者などは命を落としてしまう恐れもあります。実際に阪神・淡路大震災の災害関連死では、**24%の方が肺炎で亡くなっています。**



防災用品に追加しておきたいモノ

お口の中のケア用品として、防災用品には次のようなモノを追加しておきましょう。

歯ブラシ

免疫力が低下して歯ぐきの腫れなどが起きる場合もあるため、**歯ブラシの毛はやわらかめ**が◎。



マウスウォッシュ

家族で使えるように、**ノンアルコールの低刺激タイプ**がおすすめ。

液体歯みがき

水で**口をすすぐ**が必要がないため災害時に有効です。



口腔ケアシート

お口の中の**汚れをふき取る**ウェットティッシュのようなものです。



ガム

唾液の分泌を促したり、ストレスや緊張の緩和にも役立ちます。**シュガーレスタイプ**を準備しましょう。



入れ歯のお手入れ用品

ご自分やご家族が**入れ歯**を使用している場合はぜひ準備を。



災害時のお口のケア方法

災害時は水の確保が難しい場合もありますので、**少量の水または水を使わないお口のケア方法**をご紹介します。

少量の水で歯をみがく

- 1 コップに**少量(大さじ2杯程度)**の水を入れ、歯ブラシをぬらしてから歯をみがきます。水は捨てずにとっておきます。
- 2 歯ブラシの汚れは**ティッシュ**などでふき取りながら、歯をみがいてください。
- 3 1のコップで**歯ブラシ**を洗います。
- 4 最後にまた少量の水を用意して**口をすすぎ**ます。



水がない場合のお口のケア

- 毎食後にお茶で口をすすいでください。
- **口腔ケアシート**で歯や舌、お口の中の汚れをふき取ります。ハンカチやティッシュをぬらして使用しても構いません。

