



# 災害時の「口腔ケア」について 考えたことはありますか？



## ★災害時、口腔ケアをしないと何が起こるのか？

災害時は多くの方が避難所などでの集団生活を強いられるため、ストレスなどの様々な要因から身体に影響が表れやすくなります。

避難生活が長期化すると、ストレスに加えて、偏った食生活などが原因で、**むし歯や歯周病、口内炎、口臭などの問題**が生じる恐れがあります。

特に高齢者では、こうした様々な要因により増殖した口腔内の細菌などが原因となって、**誤嚥性肺炎**などの呼吸器系疾患が増加してしまうことが考えられます。

## ★災害時、どのように口腔ケアをしたら良いのか？

災害時は歯みがきやうがい、入れ歯の清掃などに必要な物品が手元にない、あるいは水道水を十分に使えないといった問題から、普段通りの口腔ケアが難しくなることがあります。

そうした場合、どのように対処すべきなのか、日本歯科医師会は左下のようなポスターを作成しています。

皆さんもぜひ一度、**ご自身のお口の状況に合わせて、災害時にどのような備えをしておく**と安心か、考えてみるのはいかがでしょうか。

## 歯みがき、お口のケアは あなたの命を守ります！

### 肺炎を防ぐために 歯みがきを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

### 入れ歯をきれいに して肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

### ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



### だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



### 水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

公益社団法人 日本歯科医師会

監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生  
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ



出典：日本歯科医師会  
ホームページ



防災リュック  
歯ブラシなども  
忍ばせて

