

## 災害時の口腔ケア～からだの健康を守るために～



大災害時の避難生活では、水も電気も使えない生活が想定され、かぜやインフルエンザ等呼吸器系の感染症にかかりやすくなります。

不規則な生活、ストレス、脱水等の影響で唾液が減り口の清潔がおろそかになると、口腔内の細菌が増えてむし歯や歯周病が進みます。

入れ歯の紛失、むし歯や歯周病等の痛みは、食事を困難にするため栄養が偏り、体力や免疫機能の低下を招きます。



靴やバッグの中に歯ブラシを入れて持ち歩こう！  
非常袋に口腔ケア用品を備えておき、からだの健康を守りましょう。

口腔を清潔に保つと、口臭や歯科疾患、感染症を防ぐだけでなく、高齢者や食べ物を飲み込む力が弱っている方の肺炎予防に役立ちます。



- ※ 入れ歯をなくしてしまった、歯が痛い、歯肉から出血する等お困りの方は、我慢しないでご相談ください。
- ※ 診療可能な歯科医院・診療を再開した歯科医療機関・歯科診療救護所の情報などを確認しましょう。

