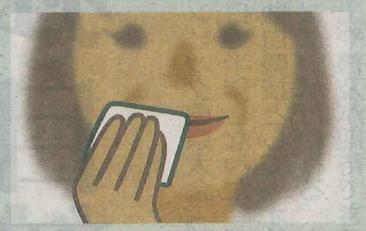


災害時の口腔ケア

歯ブラシがある場合



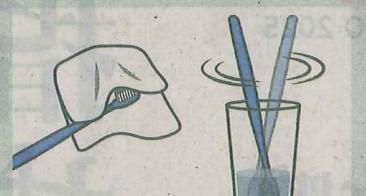
ウェットティッシュなどで軽く唇を拭く



コップを2個用意し、片方に歯ブラシが浸るくらいの水を入れる。もう片方には2~3回程度うがいができる水を入れる



歯ブラシをぬらし、歯磨き粉は使わずに歯を磨く



磨き終えたら歯ブラシの汚れをウェットティッシュなどでぬぐう。水が少なめのコップで歯ブラシをすぐ



少なくとも2回は口をゆすぐ。歯ブラシは乾かす

×2



歯ブラシがない場合



食後に少量の水やお茶で口をゆすぐ、「ブクブクうがい」をする



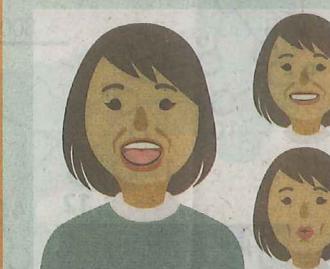
ウェットティッシュやハンカチなどで歯の表面をこすりながら汚れを取り除く

▲液体歯みがきや歯みがきシートなどのグッズも販売されている

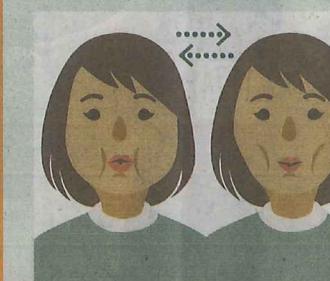
※日本歯科医師会の資料を基に作成

唾液を出すために

口の体操



「あ」、「い」、「う」と発音するように口を大きく動かす



頬を膨らませた後、すぼめるという動きを繰り返す

唾液腺のマッサージ



耳や頬、あごの下を手でもんたり、押したりする

水少量でも口腔内清潔に

避難時の口腔ケア

災害時に水が手に入りにくく、おざなりになりがちのが歯磨きだ。手入れが行き届かない口の中で細菌が繁殖し、命に関わる病気を引き起こしやすくなる。水がなくてもできる「口腔ケア」のポイントを知っておきたい。(生活部 梶彩夏)

歯科医師として、これまで被災地での支援活動を行ってきた、東北大大学院歯学研究科特任講師の中久不康一さんは「歯磨きをしないでも、死なないと思われる細菌は高齢者の命に関わる病気を引き起こします」と指摘する。

断水などで水がないからといって、歯磨きや入れ歯

の洗浄などを怠っていると、口の中で細菌が増殖してしまう。口内細菌が肺に入れる「誤嚥性肺炎」や、口の中の傷から細菌が体に入れる「敗血症」などになってしまった細菌は高齢者の命に関わる病気を引き起こします」

唾液の分泌促す

日本歯科医師会で災害を担当する常務理事の野村圭介さんが強調するのが、就寝前と起床時の口腔ケアだ。寝ると唾液の分泌量が減り、口内細菌が増えるため。

ペットボトルの水などしか用意できない場合は、歯ブラシをつけずに歯を磨く。ポイントは口のすすぎだ。磨き粉を水でぬらして、歯ブラシを水でぬらして、歯磨き粉を含んでうがいを1回するよ。多くの水を口に含んでうがいを1回するより、少ない水で2回行うほうが、汚れを取ることができます」と野村さん。

歯ブラシの汚れはウェットティッシュなどで取り除く。水が十分ある場合は、歯磨き粉を使ってもいい。使用後、歯ブラシは十分乾燥させる。

もし歯ブラシがない場合は水やお茶で口をゆすぐだけでもいいという。事前に歯磨き粉や歯磨きシートは水やお茶で口をゆすぐだけでもいい。事前に使用後、歯ブラシは十分乾燥させる。

入れ歯の手入れもきちんと行いたい。入れ歯用洗剤を忘れて避難した場合は、食器洗い用の中性洗剤を備蓄しておけばより安心だ。

液体歯磨きや歯磨きシートは、入れ歯を秘密にしている。野村さんは「他人には入れ歯を隠すな」と呼びかけている。

防災ニッポン

誤嚥性肺炎などリスク

こうした災害時のリスクは、阪神大震災後の1990年代後半から、誤嚥性肺炎と口腔ケアの関係についての研究が進んだことで、注目されるようになった。

中久木さんは昨年1月の能登半島地震でも現地に入

ったが、歯を磨けが守られたという。久木さん、あっても、保つこと、強調する。

避難所に、所がない。久木さん、