

避難時の口腔ケア

災害時に水が手に入りにくいと、おざなりになりがちなのが歯磨きだ。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）

誤嚥性肺炎などリスク

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ふ。口内細菌が肺に入る「**誤嚥性肺炎**」や、口の中の傷から細菌が体に入る「**敗血症**」などになって

しまつ危険性が高まるという。
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

唾液の分泌促す

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。事前に液体歯磨きや歯磨きシートを備蓄しておけばより安心だ。

入れ歯の手入れもきちんと行いたい。入れ歯用洗浄剤を忘れて避難した場合、食器洗い用の中性洗剤でこすり洗いしてもいいという。野村さんは「他人には入れ歯を秘密にしている人もいるかもしれないが、マスクをして口元を隠すな

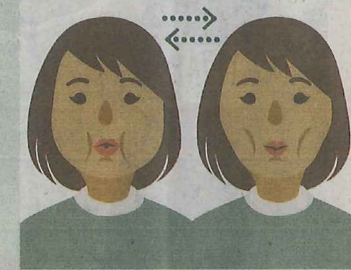
水少量でも口内清潔に

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だり、押したりする



歯ブラシがない場合



食後に少量の水やお茶で口をゆすぎ、「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

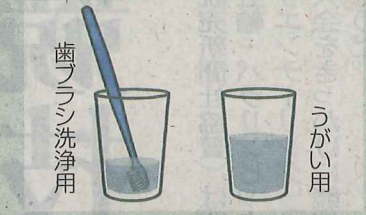
▲液体歯みがきや歯みがきシートなどのグッズも販売されている

※日本歯科医師会の資料を基に作成

歯ブラシがある場合



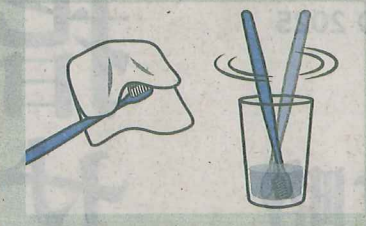
ウェットティッシュなどで軽く唇を拭く



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



磨き終わっ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すぐ



少なくとも2回は口をゆすぐ。歯ブラシは乾かす