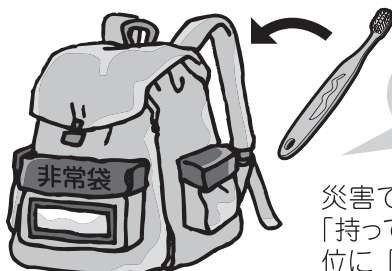


# 災害時もお口の健康を守りましょう!

災害時に体の健康を守るには、うがい、手洗いとともに「歯みがきや入れ歯の手入れなどの**お口のケア**」がとても重要です。災害時には過酷な状況の中で、お口を清潔に保つことによりまで気が回らず、水不足から歯みがきを控えたりしてお口のケアが不十分になりがちです。その結果、お口のトラブルが発生したり、全身の病気の悪化にもつながることがあります。



災害時にお口の中が  
清潔に保てると・・・



非常袋に  
歯ブラシを!

災害で避難された方への調査で、「持ってくればよかった」ものの上に「歯ブラシ」が入っています。

むし歯の予防

救援物資には甘い食品が多く、乱れがちな食生活や、間食が原因となるむし歯から歯を守ります。

歯周病の予防

心疾患、脳血管疾患、糖尿病のリスクとなる歯周病予防につながります。

風邪やインフルエンザの予防

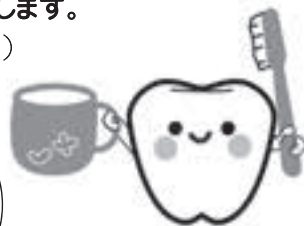
避難所などの集団生活で流行しがちな風邪やインフルエンザの予防にも、お口のケアは有効です。

誤嚥性肺炎の予防

肺炎は地震による関連死の1位です。特に高齢者はお口のケア不足から誤嚥性肺炎が増加する危険性があります。お口の中や入れ歯を清潔に保つことが誤嚥性肺炎の予防につながります。

## 少量の水 だけでできる! お口のケア

- ①コップに少量の水やお茶を用意します。
- ②歯ブラシをコップの中で時々すすぎながら、なるべく時間をかけて歯みがきします。  
(歯みがき剤は使わない方が良いでしょう。口に残るとかえって乾燥します。)
- ③みがき終わったら、コップの中で歯ブラシをすすぎ、コップの水を捨てます。
- ④最後に、新しい少量の水(お茶)でブクブクうがいをします。  
(たくさんの量で1回行うより、少量で何回も行った方がきれいになります。)  
うがい薬・洗口液などがある場合は、使用すると効果的です。



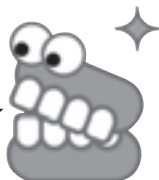
### 歯ブラシがない時は

- 食後に水(お茶)で、しっかりとブクブクうがいをしましょう。
- ハンカチやウェットティッシュなどを指に巻いて歯を拭き、汚れを取るのも効果があります。



### 入れ歯のお手入れも忘れずに!

水が不足している場合は、ウェットティッシュなどで入れ歯の汚れを拭き取りましょう。



### よく噛んで食べることも大切です

よく噛むと、唾液がたくさん出て、お口の中の汚れを洗い流す効果があります。