

非常持出袋に歯ブラシを!

～災害時、お口と体の健康を守るために～

お口の
ケアは
大切!



ページ番号 1008030 【問合わせ】健康課 ☎84-0662



災害時は断水等で水が不足するため、飲料水が優先されて、いつものように歯みがきができにくくなります。また、避難生活では環境の変化によるストレスや免疫力低下により感染症等で亡くなること、いわゆる災害関連死の予防が重要であり、お口のケアは予防の一助となるといわれています。

避難所生活で起こること

<子どもの場合>

- ・避難所の支援物資に菓子パンや甘いものが多い。
また、歯みがきができないため、むし歯になりやすい。

<大人・高齢者の場合>

- ・歯みがきが後回しになり、歯周病が進行しやすい。
歯周病菌によって、糖尿病など全身の病気も悪化しやすい。
- ・お口の機能が低下することで、お口の中で増えた細菌が誤って
気管に入り、誤嚥性肺炎につながりやすい。



災害時、健康管理の3つのポイント

- ①お口の中を清潔に保つ
- ②唾液を出す工夫をする
(よく噛む・唾液腺マッサージなど)
- ③ストレスをためないようにする



ガムを噛むことで、
ストレス緩和や
唾液を出す効果
があります!

災害時の歯みがき方法(水が少ないとき)

- ①30mlの水を用意する
 - ②水で歯ブラシをぬらして歯みがきをする
 - ③合い間に歯ブラシの汚れをティッシュでふき取る
 - ④コップの水を少しずつお口に含み、2～3回に分けてすすぐ
- ※液体ハミガキや洗口液があれば、水の代わりに使用できます。
(水でのすすぎは不要)



災害時の
歯みがき方法



▲日本歯科医師会
ホームページ

【お口のケア用品】

- 歯ブラシ
- デンタルリンス(マウスウォッシュ)
- 口腔ケア用ウェットティッシュ
- 入れ歯洗浄剤、入れ歯保管ケース、入れ歯用ブラシ



3日分の食糧
と合わせて、
お口のケア用品
も用意しよう!