

Let's Keep Your Mouth Healthy!

基礎編

知っておきたい!

災害時の^{こう} ^{くう} 腔ケア

避難所などでの生活が長期化すると、口の中を清潔に保つことが難しく、むし歯や歯周病などのトラブルが生じやすくなります。

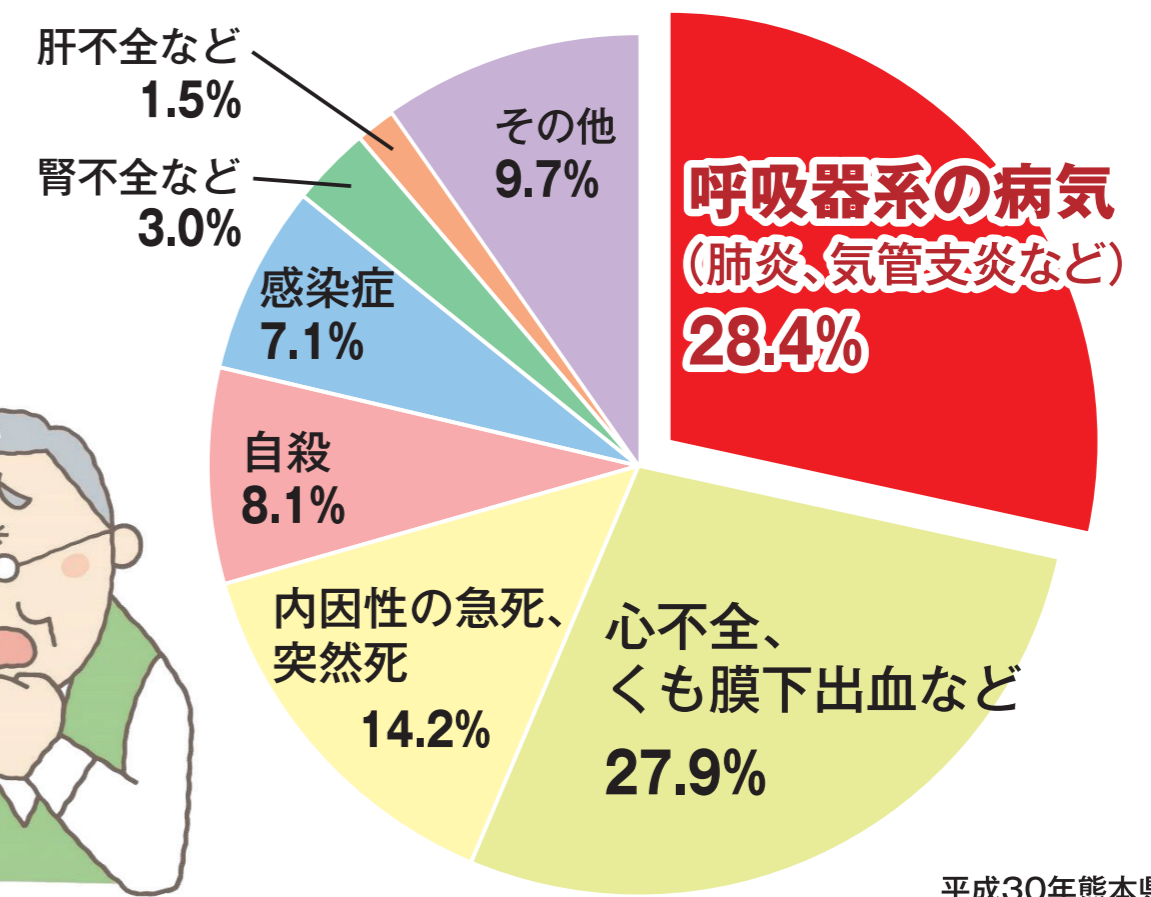
とくに、全身の健康に影響する「**誤嚥性肺炎***」には注意が必要です。
災害時の**口腔ケアは命を守る**ことにもつながります。

熊本地震では、**災害関連死***のトップが「**呼吸器系の病気**」でした。

※**災害関連死**とは災害による直接的な被害ではなく、避難生活中の体調変化により亡くなること。

2016年4月の熊本地震では、災害関連死のうち呼吸器系の病気が約3割を占めました。
その大半は肺炎で、高齢者においてはその多くが**誤嚥性肺炎***であるといわれています。

熊本地震・災害関連死の主な死因
(2017年12月時点・197人の死因)



平成30年熊本県「震災関連死の概況について」より

※誤嚥性肺炎とは

食べ物やだ液と一緒に、口腔内の細菌が誤って気管から肺に入り込むことで起こる肺炎。



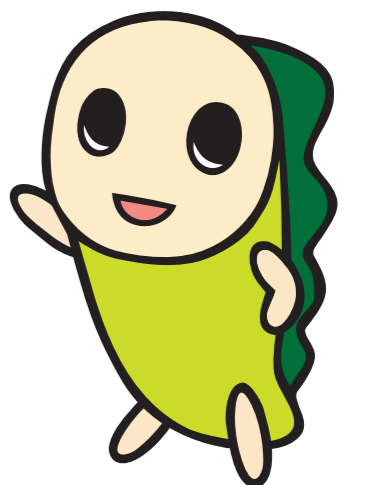
非常用持出袋に、**口腔ケアグッズ**も入っていますか？



【口腔ケア用品(例)】

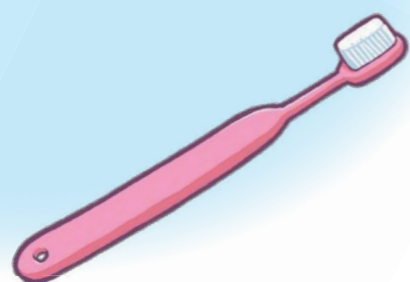
- 歯ブラシ
- 歯間ブラシ、デンタルフロス
- 液体歯みがき剤、デンタルリンス
- 口腔ケア用ウェットティッシュ
- 入れ歯洗浄剤・入れ歯の保管ケース

忘れずに!!



歯ブラシ

ブラシのかたさなど、普段使っているお口に合ったものを、家族の人数分用意しましょう。



歯間ブラシ・デンタルフロス

忘れずに用意しましょう。とくに、歯間ブラシは自分に合ったサイズのものにしましょう。



液体歯みがき剤

歯みがき剤は水がなくても使いやすい液体タイプがおすすめです。



口腔ケア用ウェットティッシュ

口腔内または入れ歯全体を手軽にふくことができ、歯みがきやうがいができない時に便利です。

