

Let's Keep Your Mouth Healthy!

実践編

知っておきたい!

災害時の^{こう} ^{くう} 口腔ケア

災害時は、うがい・手洗いとともに、歯みがきや入れ歯の手入れなどを行い、口からのウイルスや細菌の感染を防ぎましょう。

水が不足している時の 口腔ケア



1杯

または
2杯

●歯ブラシがない場合

ペットボトルキャップ1~2杯のお水やお茶を口に含み、口の中全体にいきわたるように数回うがいをします。

●歯ブラシがある場合

コップに少量の水を入れ、歯ブラシを濡らして歯をみがきます。
歯ブラシについた汚れはその都度、ティッシュなどで拭き取りましょう。最後に少量の水(約30ml)で口をすすぎます。



※水を吐き出す時は周りに飛散させないように注意!

洗口剤(デンタルリンス)を 使った口腔ケア

洗口剤(デンタルリンス)は水がない時にも使用できます。
殺菌剤の入ったものを選ぶことで、口腔内の細菌の増殖を抑制することもできます。刺激が少ないノンアルコールタイプのものがおすすめです。

※パッケージに記載の使用方法を確認して使いましょう。



だ液腺マッサージでだ液を出しましょう

※痛みを感じない程度に、無理のない範囲で行いましょう。

だ液には口腔内の汚れを洗い流す働きがあります。避難生活のストレスなどによりだ液の分泌量が減ると、口腔内が乾燥し、細菌の増殖にもつながります。口腔体操やよく噛むことなどでもだ液の分泌を促すことができます。

マッサージの方法

やさしい力で、適度な回数(2~3回)をお食事前に行いましょう。



耳下腺
頬の真ん中に4本の指を置き、前方に向かってゆっくり回す。



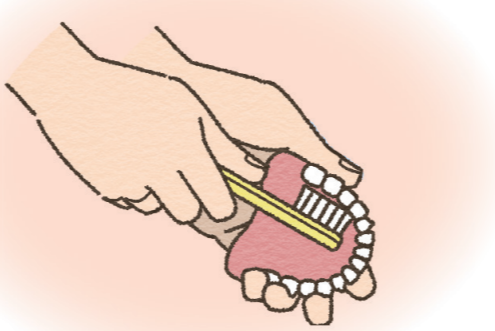
顎下腺
顎骨の内側の柔らかい部分を、耳の方からあご先に向かって指で軽く押す。



舌下腺
舌を押し上げるように、あごの下から両手の親指をそろえて軽く押す。

高齢者や身体が不自由な方へ

- 避難する時は、入れ歯とケアグッズを忘れずに。避難生活でも、入れ歯を常に清潔に保つように心がけましょう。
- 入れ歯を外したら、入れ歯ケースに入れて保管しましょう。ティッシュなどにくるんでおくと、ゴミと間違えて捨てられる恐れがあるので要注意です。
- 避難所で食事をする時は、食べ物の誤嚥を防ぐためにも、横になったままではなく、座るなど少し身体を起こした体勢で食べるようにしましょう。



小さな子どもがいるご家庭へ

- 避難生活中は生活リズムが乱れがちになります。だらだら食べはむし歯のリスクが高まるので注意しましょう。
- 子ども用のおやつとして、シュガーレスのあめやガムを用意しておくといいでしょう。

