

## 災害時においても、お口のケアが欠かせない理由があります。

災害時のお口の健康状態は、お口だけの問題ではなく身体の健康にも影響します。避難所生活や水不足で、十分な歯みがきができず口の中を清潔に保つことができないと、むし歯や歯周病の発生や高齢者の方では誤嚥性肺炎への注意が必要となります。

いざという時のために、非常用持出袋に歯ブラシ、デンタルリンス（液体歯みがき）など最低限の歯科用品を準備しておき、お口のケアができるように備えておきましょう。

### 避難所等での幼児、学童のお口のケア



避難所生活では、災害支援物資として甘いお菓子や飲み物が多くなり、間食の回数が増える傾向にあります。このため、口の中が不潔な状態となり、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。なるべく間食の回数や時間を決めて摂取するようにしましょう。

また、歯ブラシがなく歯みがきが困難な場合には、少量のお茶や水でうがいをしましょう。また、ハンカチやタオル等で歯や粘膜を拭き、歯垢や食べかすを除去して、できる限り口の中を清潔に保つように心がけましょう。

### 避難所等での高齢者のお口のケア



避難所等での生活が続くことで免疫力が低下し、口の中が不潔な状態が続くと、高齢者の方は誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。食後や就寝前には、歯みがきやうがいを心がけましょう。

また、入れ歯を使っている方は、食後は入れ歯をはずして歯みがきを行い、入れ歯も歯ブラシでみがきましょう。

歯ブラシがない場合には、ハンカチやタオル等で歯や舌などの粘膜を拭くことも効果的です。

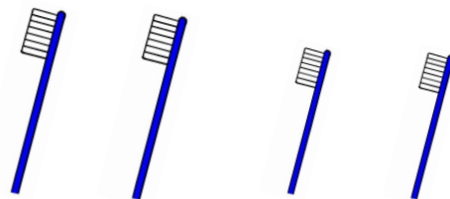
# 災害に備えて、非常用持ち出し袋に 歯ブラシを入れておきましょう！

最低限これだけは  
準備しておこう！



## 家族の分の歯ブラシ

4人家族の場合



乳幼児



歯みがきシート

歯が生えたばかりの  
お子様や、歯みがきを  
嫌がるお子様は準備  
しておきましょう。

成人



デンタルリンス(液体歯みがき)

水が少ないとき、または使えない時に、練り歯みがきの  
の代わりになります。

(使い方)

歯みがき前に適量を口に含み、20秒ほどすすいで  
吐き出した後、歯みがきをします。

最後は、たまった唾液を吐き出します。

水ですすぐ必要はありません。

高齢者

刺激の少ない  
ノンアルコールタイプ  
もあります。



## 準備するときのポイント

チャック付きのビニール袋に入れて  
おきましょう。

また、歯ブラシにキャップを付けて  
おくと、歯みがきの後すぐに洗えない  
場合の保管に便利です。