

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！

準備しておくとい口腔ケア用品

歯ブラシ・コップ・歯みがき剤

家族の人数分を用意



キャップ付き
にすると、
保管に便利

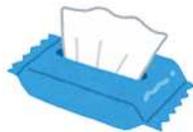


洗口液 液体ハミガキ



水が少ない、または使えないときもお口
を清潔に保てます。刺激の少ないノンア
ルコールタイプもあります。

歯みがきシート



口の中や入れ歯を拭きます。うがい
ができないときに便利です。



入れ歯をお使いの方へ

入れ歯のケースや義歯洗浄剤を入れ
ておきましょう。



準備するときのポイント

チャック付きのビニール袋などに
まとめて入れておきましょう。

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、洗口液・液体ハミガキなど最低限の口腔ケア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。



避難所等でのお口のケア

避難所生活では、災害支援物資として甘いパンやお菓子などが多くなり、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。

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。

高齢者は誤嚥性肺炎に注意

避難所等での生活で口の中が不潔な状態が続き、免疫力も低下することで、**高齢者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・歯みがきシート等で歯や舌などの粘膜を拭くことも効果的です。