

# 忘れてませんか？ お口のケア用品



お口のケア用品は、  
重要な防災グッズの  
ひとつです。

災害時にお口の中が  
清潔に保てると…

ごえんせいはいえん  
誤嚥性肺炎の予防

高齢者ではお口の中の細菌がだ液や食物と一緒に肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こす場合があります。お口の中や入れ歯を清潔に保つことが誤嚥性肺炎の予防になります。

風邪やインフルエンザ  
の予防

避難所などの集団生活で流行しがちな風邪やインフルエンザの予防にも、お口の中を清潔に保つことが有効です。

むし歯の予防

乱れがちな食生活や、間食が原因となるむし歯から歯を守ります。

歯周病の予防

心疾患、脳血管疾患、糖尿病のリスクとなる歯周病予防につながります。

## 災害時のお口のケア方法

### 歯ブラシがないときのお口のケア

避難所生活などで歯ブラシがない場合は、食後に30mL程度の水やお茶でしっかりうがいをしましょう。またガーゼやティッシュなどを指に巻いて歯を拭き、汚れをとるのも効果があります。入れ歯も同じように毎食後お口から外し、ガーゼやティッシュなどで汚れを拭きます。



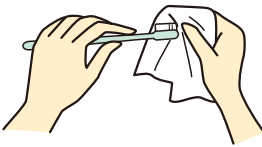


### だ液を出すことも大切です



だ液にはお口の中の汚れを洗い流す働きがあります。水分をできるだけとり、あごの付け根＝耳の真下の部分をマッサージしたり温めたりして、だ液を十分に出すよう心がけてください。ガムをかむこともだ液を出すよい方法です。

### 水が少ないときの歯みがき

- 1 水・約30mLをコップに準備します。
- 2 その水で歯ブラシを濡らしてからお口の中へ入れ、歯みがきを開始します。
- 3 歯ブラシが徐々に汚れてきますので、ティッシュペーパー（あればウェットティッシュ）で歯ブラシの汚れをできるだけ拭きとります。これを小まめに繰り返します。
- 4 最後にコップの水で2～3回すすぎます。一気に含むのではなく、2～3回に分ける方がきれいになります。



うがい薬、液体ハミガキ、洗口液などが入手できた場合は、ご使用いただくと効果的です。

参考：サンスター(株) 防災オーラルケアハンドブック