



避難袋に加えよう!

お口のケア用品 チェックシート

歯ブラシ、歯間ブラシ、 デンタルフロスなど

普段使っている未使用品を、
家族の人数分用意して。



歯みがき剤

フッ化物入りの小さめサイズの
歯みがき剤を、家族の人数分用意して
※薬用成分欄に「フッ化ナトリウム」
「モノフルオロリン酸ナトリウム」
「フッ化スズ」の記載があればフッ化物入りです



洗口剤 (デンタルリンス)

殺菌剤入りの、ノンアルコール
タイプがおすすめ

人数分
用意!



口腔用ウェットシート、 入れ歯用洗浄シート、 入れ歯保管ケースなど

うがいができないときに便利。

歯みがきをするときは飛沫対策をしよう

口を閉じて歯みがきを

前歯の外側は口をすぼめて「ウー」の形で、前歯の裏側は歯ブラシの
かかとを使ってみがくと、口を閉じていてももしっかりみがけます。

口すすぎは低い位置で

すすいだ飛沫が周囲に飛び散らないように、
低い位置から吐き出しましょう。



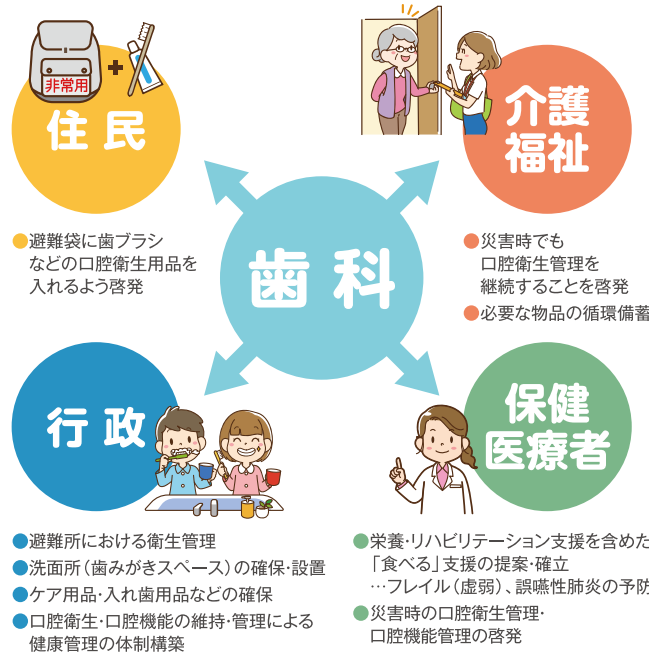
みがいたあとはシンクや蛇口を清潔に

歯みがきのあとは、シンク内や蛇口に付いた跳ねあがりの
飛沫を拭くなど、次の人のため清潔に。

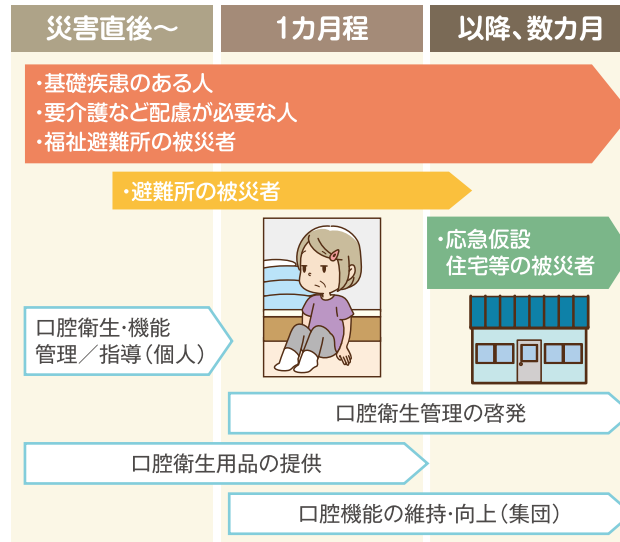


お口のケアを支える歯科医療

行政や福祉と連携し、応急歯科診療をはじめ
お口のケアの啓発・相談対応・機能維持の支援を行います



支える時期・期間・内容について



非常時・災害時

積極的な お口のケアが

あなたの命と
健康を守ります

避難袋に入れておくべき
ケア用品もチェック!



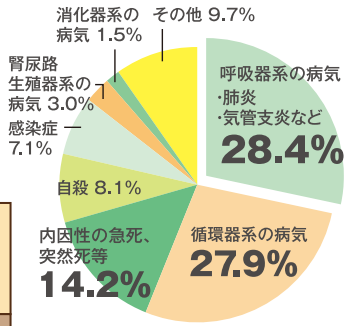
発行 / 上川中部地域歯科保健推進協議会

事務局 / 旭川市保健所健康推進課 TEL0166-25-6315

このパンフレットを始め、歯と口の健康に関する様々な情報を、こちらから発信しています



非常時こそ お口のケアを 大切に



※出典:熊本県【震災関連死の概況について】

避難所生活では、お口のケアが難しく、衛生状態の悪化から感染症のリスクが高まります。さらに高齢者などは、ストレスからくる免疫力の低下で誤嚥性肺炎にもなりやすく、実際に熊本地震では、肺炎をはじめ、呼吸器系の災害関連死が約3割を占めました。避難生活において積極的に口のお口のケアを実践することは、災害関連死から命を守ることもつながります。

災害時の お口の困りごと



歯を
みがきたいのに
水がない!

避難所や応急
仮設住宅から遠く、
歯科診療所に
通院できない!



入れ歯を
忘れた!



口内炎が
痛い!



口が
乾いて
せきが出...

歯や
歯ぐきが
痛い!



提供される
食事が
食べにくい

子ども用の
歯ブラシが
ない!



ケアのポイント

緊急時、避難所で水が不足していたら...

災害時に誤嚥性肺炎が増えるメカニズム

1 口腔内の細菌が食べものや唾液とともにのどの奥へ

- 災害時**
- ・水不足、衛生環境悪化
→ 歯みがきができず、口腔内で細菌が増加
 - ・入れ歯紛失・不調
→ 食べものがかみ砕けず、栄養不足や誤嚥に

2 食べものや唾液が食道ではなく、誤って気管へ流れ込む

- 災害時**
- ・栄養不足、睡眠不足・ストレス増大、脱水
 - ・持病の悪化、不活発
→ 口腔機能の低下→ 誤嚥しやすい
→ 免疫機能の低下→ 病気への抵抗力が弱まる



3 細菌が肺の中で増殖し、炎症を起こす

- 災害時**
- ・体力・抵抗力の低下
→ 細菌が繁殖しやすい
→ 肺炎が重症化しやすい

※誤嚥性肺炎...食べものや唾液に含まれる細菌が、誤って気管に入ることが原因で発症する肺炎
※災害関連死...家屋の倒壊など災害による直接的な被害ではなく、避難生活中に病気や持病の悪化で亡くなること

歯ブラシがないとき

ペットボトルの水やお茶を少しだけ使って口をすすぎます。「朝起きたとき」「食べたあと」「寝る前」などに定期的に行って、口内の清潔を保ちましょう。水がない場合は、歯をティッシュなどで拭くだけでも効果的です。



- 1 ペットボトルのキャップ 1~2杯の水やお茶を口に含む



- 2 歯と歯の間に水を通すように意識して、舌の上や口の中全体にいきわたるよう、「くちゅくちゅ」と数回繰り返します

歯ブラシがあるとき

水不足の時でも歯ブラシがあれば歯をみがくことができます。少量の水で歯みがきをしましょう。

- 1 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、ブラシが汚れたらそのつど汚れをティッシュなどで拭き取ります



- 2 繰り返して全体をみがきます

- 3 ペットボトルの水で口をすすぎます



★唾液は天然の抗菌剤!

唾液には口内の汚れや細菌を洗い流す働きがあります。飲み水が不足したり、避難生活のストレスなどが原因で唾液の分泌量が減ったり

すると、口内が乾き、細菌が増えやすくなります。頬のマッサージや舌のストレッチなどして、唾液の分泌を促しましょう。

指を頬と耳の下にあて、円を描くように回すと唾液の分泌が促されます

