

防災の備えにオーラルケア用品

日頃からおくちのケアと定期受診も重要です。

あなたの《おくちケアセット》を!
避難袋に入れましょう。/
防災の備えにオーラルケア用品

日頃から良く噛める
おくちを作つておきましょう。

災害が起きると、普段出来ていることも難しくなったり、ストレスがかかることなどから、急激におくちの中の状態が悪くなることがあります。日頃から、良い状態を保つようにしましょう。

おくちのケアが
命を守る!

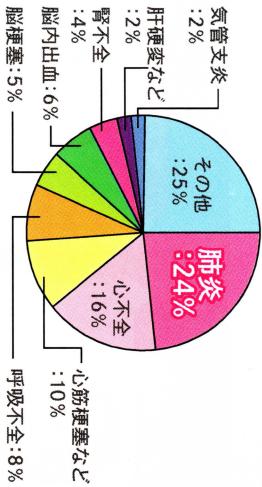
あなたのおくちの状態を
知っていますか。

- ① むし歯になつていませんか?
- ② 歯周病が進んでいませんか?
- ③ 歯が抜けたままになつていませんか?
- ④ 歯の間を磨く道具(歯間ブラシや糸ようじ)を使っていますか?
- ⑤ 歯ブラシは1ヶ月で交換していますか?

災害から避難することが出来ても、避難所などでは、いつも通りのおくちのケアが出来ない場合があります。避難生活が長引くと、歯みがきなどのケアが「命を守ること」にもつながります。災害時にも、口腔ケアが必要です!

かかりつけ歯科医院を作りましょう。

阪神淡路大震災(95年)における
「震災関連死」死因別割合



かかりつけ歯科医院とは、痛くなつたときに受診するのでは無く、治療が終わつた後も、定期受診する歯科医院のことです。
かかりつけ歯科衛生士を作ることもお勧めです!
歯科衛生士は、皆様の健康を守るために健口を作るお手伝いをいたします!



- 歯ブラシ・コップ
- 歯間ブラシ・糸ようじ
- 洗口液(うがい用薬液)
- 入れ歯洗浄剤・保管ケース
(入れ歯を使用している方)

参考資料:公益社団法人日本歯科衛生士会「歯科衛生士より、人の健康を口から守る

避難所生活での食事の偏り、ストレスによる抵抗力低下、水不足でおくちのケアが出来ず、誤嚥性肺炎の発生につながった可能性があります。

発行 (一社)和歌山県歯科衛生士会
〒640-8341 和歌山市黒田190-19

災害が発生した直後は、おくちのケア用品が不足します。いざというときのために、自分がいつも使用している歯ブラシなどを準備しておきましょう。



災害時にはどうして誤嚥性肺炎が
増えるのでしょうか？

誤嚥性肺炎を防ぐために！

避難生活でのお口のケア

【水不足時のお口のケア】

- 水不足→歯みがきが出来ず
- 口の中の細菌が増える
- 入れ歯の紛失・不調
- ↓ ↓ ↓
- 食べ物が噛み砕けない
- 栄養不足、誤嚥しやすい



おくちの清潔を保ちましょう。

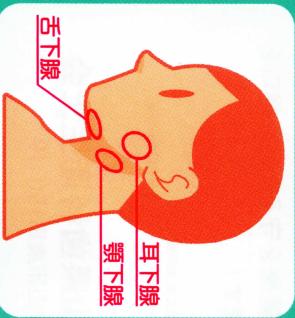
【唾液を出しましょう】

- 寝る前に、歯みがきをしましょう。
- 歯みがき時や歯みがきが出来ないときは、洗口液を使ったうがいをしましょう。
- 入れ歯のお手入れも忘れずに。
- 良く噛みましょう。
- 間食の食べ過ぎや糖分の取りすぎに気をつけましょう。

- ① 口の中の細菌が唾液とともにのどの奥へ
- ② 食べ物が誤って気管に流れ
- 栄養不足／睡眠不足
- ストレス増大・脱水
- 持病の悪化など
- ↓ ↓ ↓
- 口の飲み込む機能の低下
- 免疫力が落ちる

唾液腺のマッサージ方法

耳下腺への刺激



頸下腺への刺激



舌下腺への刺激



- ③ 細菌が肺の中で増えて炎症を起こす
- 体力／抵抗力が低下
- ↓ ↓ ↓
- 細菌が増えやすい
- 肺炎が重症化しやすい