



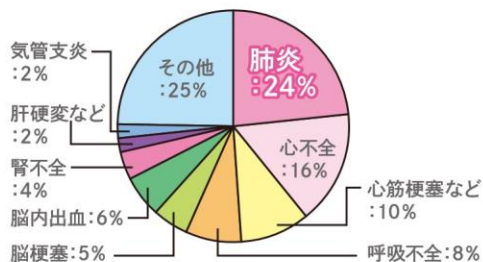
## おくちのケアが 命を守る!

### 災害は、突然、どこでも起こります!

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!

### 阪神淡路大震災(95年)における 「震災関連死」死因別割合



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。

## 日頃からおくちのケアと 定期受診も重要です。

 日頃から良く噛める  
おくちを作っておきましょう。

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。

あなたのおくちの状態を、  
知っていますか。

- ① むし歯になっていませんか?
- ② 歯周病が進んでいませんか?
- ③ 歯が抜けたままになっていませんか?
- 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カ月で交換していますか?

 かかりつけ歯科医院を  
作りましょう。

かかりつけ歯科医院とは、痛くなったときに受診するのではなく、治療が終わった後も、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!

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、  
SUNSTAR Mouth & Body Topics 人々の健康を口から守る

発行

(一社)和歌山県歯科衛生士会

〒640-8287 和歌山市薬港1丁目4-7 和歌山県歯科医師会館内

## 防災の備えにオーラルケア用品

＼避難袋に入れましょう。/  
あなたの《おくちケアセット》を!



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)

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。

一般社団法人 和歌山県歯科衛生士会

# ？ 災害時にはどうして誤嚥性肺炎が増えるのでしょうか？

## ① 口の中の細菌が唾液とともにのどの奥へ

- 水不足→歯みがきが出来ずに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



## ② 食べ物が誤って気管に流れる

- 栄養不足／睡眠不足
- ストレス増大・脱水
- 持病の悪化など



口の機能低下  
免疫力が落ちる



## 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



## 誤嚥性肺炎を防ぐために！

### 避難生活でも、 おくちの清潔を保ちましょう。



- 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。
- 間食の食べ過ぎに気をつけましょう。

## 避難生活でのお口のケア

### 【水不足の時のお口のケア】

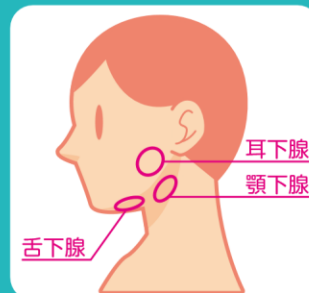
水不足のときでも、歯ブラシや歯間ブラシがあれば磨くことが出来ます。少量の水しかないときは、コップの底に水を入れ斜めにし、歯ブラシをひたして磨きましょう。また、洗口剤があれば、水の代わりに使うこともできますし、お口をゆすぐのに大変役に立ちます。入れ歯を使用している方も、水が不足しているときは洗口剤で洗いましょう。

### 【唾液を出しましょう】

唾液には口の中の細菌を洗い流す作用があります。避難生活からのストレスや水分摂取不足などから唾液の出る量が減ることも。唾液が少なくなるとお口の中は乾燥し、細菌が増えやすくなります。

人とお話をする、歌を歌う、声に出して新聞を読むなども、唾液を出す手助けになります。また、唾液を出すマッサージや舌のストレッチを行うとよいでしょう。

## 唾液腺のマッサージ方法



### 耳下腺への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

### 顎下腺への刺激



親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

### 舌下腺への刺激



両手の親指をそろえ、顎の真下から(各5回ずつ)手を突き上げるようにグーッと押す。(10回)