



災害被害時に口腔内ケアを！

■非常時は二の次になる「お口ケア」



皆様のご家庭で用意されている防災バッグの中には、何が入っていますか？非常食、水、ティッ

シュペーパー、生理用品、マスク、懐中電灯、防寒具など生きるうえで欠かせないものや、安全・衛生に関わるグッズが揃えられていると思います。しかし、案外忘れがちなのが、お口のケア用品です。

避難所では歯ブラシがないだけでなく、水が十分になく、歯・口・義歯の清掃がおろそかになりがちです。口内ケアを怠ると肺炎のリスクがあがるそうです。非常時のポイントをご紹介します。

■少量の水か、お茶を2回に分けて口をすすぐ

歯磨きはできなくても、水やお茶など、少量でもよいので、唇を閉じてぶくぶくと洗口しましょう。口一杯に水を含んで1回洗うよりも、少量でも2回に分けて洗う方が効果的です。

■ガーゼやティッシュで口内を拭く

歯ブラシや水がない場合は、できるだけ清潔なガーゼやティッシュペーパーなどで、歯や義歯、歯茎などもふき、食渣を残さないようにしましょう。

■食物繊維の多い食べ物を後に食べる

食事にパンやごはんなどとリンゴが出た場合、パンやごはんなどを先に食べて、リンゴは最後に。リンゴの食物繊維が食渣を落としてくれます。

甘いものを食べたり飲んだりする時には、時間を決めるなど、だらだらと食べていることがないように、リズムを作ることも大切です。

■キシリトールガムなどを常備しておく

水がない状況では、キシリトール配合のシュガーレスガムを噛むのが有効。防災バッグに入れておくとよいでしょう。

■なるべく唾液をよく出す

唾液をよく出すことも、口腔内を清潔にするために役立ちます。シュガーレスガムや酢昆布などを噛むことで唾液の分泌を促し、リラックスにもつながります。酸っぱい梅干しなども唾液の分泌を促します（塩分の取り過ぎには気をつけてください）。唾液の分泌を促すためには、顔やあごなどのマッサージも有効です。

■水が少ない場合は歯磨き粉なしでブラッシングを

水がない時に歯磨き粉を使うとかえって乾燥するので、歯ブラシだけのブラッシングにした方がよいでしょう。

