



防災グッズにハブラシを！

今年、熊本、鳥取、福島に大きな地震が発生しました。災害時のオーラルケア（お口の健康）は、身体の健康に影響します。

肺炎を防ぐために、
歯みがきをしましょう。

口は肺への入り口です。避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができないと、高齢の方では誤嚥性（ごえんせい）肺炎がおこりやすくなるので注意が必要です。阪神淡路大震災では、震災に関連した肺炎で200人以上が亡くなっています。

汚れた入れ歯も、
肺炎をおこしやすくと
考えられます。

口の中を清潔に保つためには、入れ歯の汚れを落とすことも大切です。食後には、できるだけはずして汚れをとりましょう。また、夜、寝る時には入れ歯をはずしましょう。

○インフルエンザ予防にも、オーラルケアは効果的だといわれています。

○血糖値のコントロールのために、歯周病の予防も心がけてください。

○間食を取る回数が増えた上に、歯みがきが十分にできない状況が長く続くと、子供のムシ歯が増加します

ないとう歯科医院 新潟市東区物見山2-35-19 TEL:025-270-2218 <http://www.naito-dental.com>



ハブラシがないときのオーラルケア



避難所生活などでハ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。またハンカチなどを指に巻いて歯を拭い、汚れをとるのも効果があります。

だ液をだすことも大切です



だ液には口の中の汚れを洗い出す働きがあります。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させるよい方法です。

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 その水でハブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯みがきを開始します。
- ③ ハ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）でハブラシの汚れをできるだけ拭き取り、また歯みがき、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。

※水が少なくても効果的に口の中をキレイにする方法
http://www.oralcare-jp.org/pdf/minimum_water.pdf から改変



防災グッズに
「ハブラシ」
「ウェットティッシュ」
「液体ハミガキ」
をぜひ入れて
ください！

参考

サンスター「覚えてください、防災にオーラルケア」
<http://jp.sunstar.com/bousai/>

災害時の口腔ケア（日本口腔ケア学会）
<http://www.oralcare-jp.org/saigaiji/>

DECEMBER 2016						
日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3 17時まで
4	5	6	7 休診	8	9	10 17時まで
11	12	13 午後3時半～	14 休診	15	16	17 17時まで
18	19	20	21	22	23	24 17時まで
25	26	27	28 休診	29	30	31 休診