



### 災害時のお口の手入れ

台風19号は広範囲に被害をもたらし、被災されている方がかなり出ています。被害にあわれた方にお見舞い申し上げます。今回は災害時のお口の手入れについてお伝えします。

#### 大変!こんな時でも…

避難所生活をされていると様々なストレスがかかります。

極度の緊張感から唾液も出にくくなり、給水面や生活習慣の乱れから歯みがきは



制限され、口の健康が損なわれます。この口の中の汚れと免疫力低下が原因で、誤嚥性肺炎やインフルエンザ等を患いやすくなります。

うがいは、くちびるをしっかり閉じてブクブクとしましょう。避難所生活が始まったら食後は歯



ブラシを使って軽く汚れを落としましょう。環境が整備されたら、丁寧な歯みがき(入れ歯用義歯洗浄剤も有効です)を心がけましょう。

食後はキシリトール入りシュガーレスガムをよく噛みましょう。ガムはだ液をたくさん出すことで、口の中をスッキリさせます。災害時でも口の中は清潔に保てます。入れ歯でも噛める製品もあります。 ※ガムは長期保存が可能のため賞味期限が切れても、健康に問題は生じません。



避難所生活をされていると様々なストレスがかかります。

#### 子どもたちは次のことに気をつけましょう!!

♪ 食事はきめられた時間にとり、早寝・早起きを心がけましょう。



♪ あまいおやつやお菓子のだらだら食べはやめましょう。

時間を決めてね!水道が使えるようになったら、歯みがきをしましょう。

♪ 食後にキシリトール入りシュガーレスガムをよくかむことでも、むし歯を防ぐことができます。食後はガムも所定の場所にきちんと捨てましょう!



※日本歯科医師会のホームページに、さらに情報が載っています。ぜひご覧ください。

[http://www.jda.or.jp/disaster/r01\\_typhoon.html](http://www.jda.or.jp/disaster/r01_typhoon.html)

