ニコないつうしん2月号 2024年 Vol.192

災害時の口腔ケアについて

今年は元旦から大きな地震、次の日は大きな事故と大変な出だしの年になりました。ストレスから抵抗力が弱まると、虫歯や歯周病が悪化したり、口内の汚れが原因で肺炎を発症したりするリスクが高まると言われています。今回の能登では避難生活が長くなっており、誤嚥性肺炎などによる災害関連死が増えることが危惧されています。

災害時の歯磨き方法は下記のHPなどを参考に、備えていただければと思います。

日本歯科医師会
https://www.jda.or.jp/disaster/

サンスター
https://jp.sunstar.com/bousai/

なぜ防災にオーラルケアが必要なの？

災害時の口腔保健（オーラルケア）は、お口の健康だけではなく、身体の健康にも影響します。

断水時、水が不足すると飲料水が優先され、貴重な水を歯みがきに使うことがためらわれます。
口の中を清潔に保つことが難しくなり、細菌が増殖し健康にさまざまな影響を及ぼすことがあります。特に肺炎になりやすい高齢の方は注意が必要です。

歯みがき、お口のケアは あなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために 歯みがきを！

- お口が清潔でないと細菌が 増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- 高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして 肺炎を防ぎましょう

- お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- 食後に入れ歯をきれいにしましょう
- 夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- 食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります

だ液を出す工夫を

- だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- 耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります

水が少ないときの歯みがき

- 約30mlの水を用意
- 水でハブラシをぬらして歯みがきします
- 合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます

- 液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）
- うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

公益社団法人 日本歯科医師会
監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科　足立了平先生
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

2024/02

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3 17時まで
4	5	6	7 休診	8	9	10 17時まで
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14 休診	15	16	17 17時まで
18	19	20	21 休診	22	23 天皇誕生日	24 17時まで
25	26	27	28 休診	29		

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