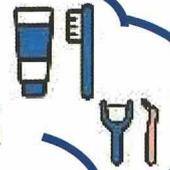


# 災害に備えましょう！

～歯のケアグッズも忘れずに～



あなたの防災グッズに  
**「歯みがきセット」**は  
はありますか！？



災害時は水不足や避難生活で歯ブラシがないことや、普段と違う生活によるストレス等により、だ液（つば）の分泌量（出る量）が低下することで、お口の中の衛生状態が悪化しやすくなります。

## 子ども

▲生活が不規則になることで飲食の回数が増えたり、歯みがきの不足により、むし歯になりやすくなります。

## 高齢者

- ▲口の中で増えた細菌を誤嚥（ごえん）することで、肺炎になりやすくなります。
- ▲栄養状態の悪化により免疫力が低下して、持病の悪化や、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

災害が起こっても、  
食後や寝る前の「歯みがき」ができるように備えましょう！

### ★災害時に備えておきたい口腔ケアグッズ・チェックリスト★

※いつも使っている物は用意しておきましょう

- |                                  |                                     |                                   |
|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ    | <input type="checkbox"/> 液体ハミガキ・洗口液 | <input type="checkbox"/> 入れ歯の洗浄剤  |
| <input type="checkbox"/> 歯磨き粉    | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  | <input type="checkbox"/> 入れ歯用ブラシ  |
| <input type="checkbox"/> 歯間ブラシ   | <input type="checkbox"/> ティッシュ      | <input type="checkbox"/> 入れ歯の保存容器 |
| <input type="checkbox"/> デンタルフロス | <input type="checkbox"/> キシリトールガム   | <input type="checkbox"/> 口腔保湿ジェル  |

等



枚方市健康増進計画マスコットキャラクター  
カワセミ教授

歯みがきが難しい場合は、ウェットティッシュやティッシュ、ハンカチなどで、こまめに歯を拭きましょう。  
食後にキシリトールガム（シュガーレス）を噛むことでも、むし歯の予防になります。

## 災害時の口腔ケアとは

- 災害時には、水不足や避難生活で歯ブラシがないことや、歯をみがく場所の確保が困難なこと等により、口腔内の衛生状態が悪化しやすくなります。
- 歯ブラシがない場合は、食後に少量の水やお茶でブクブクうがいすることや、ハンカチやティッシュ等で歯の汚れをとることも、効果があるとされています。
- 特に高齢者は、避難所で入れ歯を外さずに生活していることも多く、入れ歯の洗浄不足から誤嚥性（ごえんせい）肺炎を生じやすい状況になります。食後に入れ歯を洗浄し、寝る際には入れ歯をはずして、できれば水中に保存しましょう。
- 避難所で“うがい”をするときは、くちびるをしっかり閉じてブクブクしましょう。



## 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 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。

### 歯ブラシがないとき

- ・ 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（つば）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、頬、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。
- ・ 水で歯ブラシをぬらして歯みがきをします
- ・ 合間に歯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口に含み、2～3回に分けてすすぎます。



- ・ 液体歯みがき、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。

