

災害時に、健口を守れ!

災害時に忘れてはならないお口の健康

災害時にお口の健康を心がけることは、命を守ることに繋がります。

口の中を清潔にし、
口の周りを動かしましょう。



□ 水分が取りにくい状態が続く

□ 歯みがきなどの手入れができない
□ お口の中や、のどの粘膜が乾燥する

□ 入れ歯をなくした
□ 歯が痛い、歯ぐきが痛い・腫れた
□ 口内炎が痛い
など、お口の状態が悪化すると、

□ 食事が嚙めない、食べられない
□ 飲み込みにくい

口の中の細菌が増える

ごえん 誤嚥しやすくなる
誤嚥性肺炎

栄養が取れないと
体力や免疫力が低下する

□ 動かない、運動不足

首周りの筋肉も動かさないと

- ・ 飲み込みに使う筋肉が落ちる
- ・ 口やのどに細菌がたまりやすくなる
- ・ むせやすくなる

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血液の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。



エコノミークラス症候群



予防するために

- ・ ときどき軽い体操やストレッチ運動を行う
- ・ 十分に、こまめに水分を取る
- ・ かかとの上げ下ろし運動、ふくらはぎを軽くもむ
- ・ アルコールを控える
- ・ ゆったりとした服装で、ベルトをきつく締めない

口は元気の源です! 習志野市歯科医師会 LINE 配信中!

習志野市歯科医師会では、歯と口の健康に役立つ情報を年4回程配信しています。歯と口の健康の維持向上にお役立てください。



(登録はコチラ)

企画・作成 一般社団法人 習志野市歯科医師会 千葉県習志野市鷺沼1-2-1 保健会館2F
TEL 047-453-5655 FAX 047-451-4000 <https://narashino.cda.or.jp/>

発行 習志野市健康福祉部 健康支援課

令和7年2月作成

災害時における

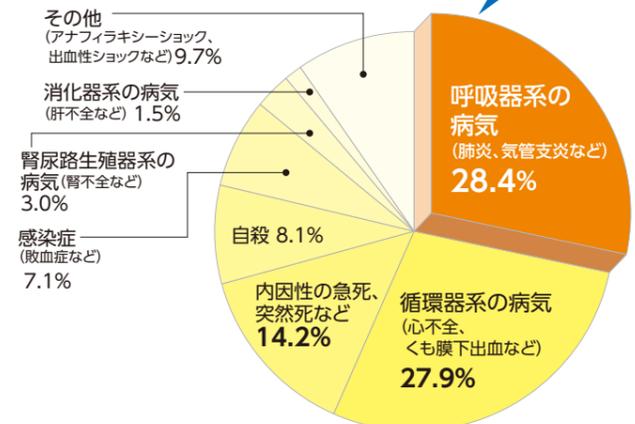
口腔ケアについて



2016年に起きた熊本地震では、災害関連死のトップが「呼吸器系の病気」

熊本地震・災害関連死の主な死因 (2017年12月時点・197人の死因)

熊本地震では、肺炎を含む呼吸器系の病気が災害関連死の約3割を占めました。呼吸器系の病気の大半は肺炎ですが、高齢者においてはその多くは誤嚥性の肺炎とされています。年齢を重ねると、嚥下機能と呼ばれる飲み込む力が弱くなるため、高齢者は食べ物や唾液と一緒に口の中の細菌が気管に入ることによって起きる「誤嚥性肺炎」を発症しやすくなります。



※出典:熊本市「震災関連死の概況について」

災害が発生した直後の避難所では口腔ケア用品が不足します。いざという時に備えて

避難袋に「歯ブラシ、コップ」などを入れておきましょう。



歯ブラシ・コップ

洗口剤 (デンタルリンス)

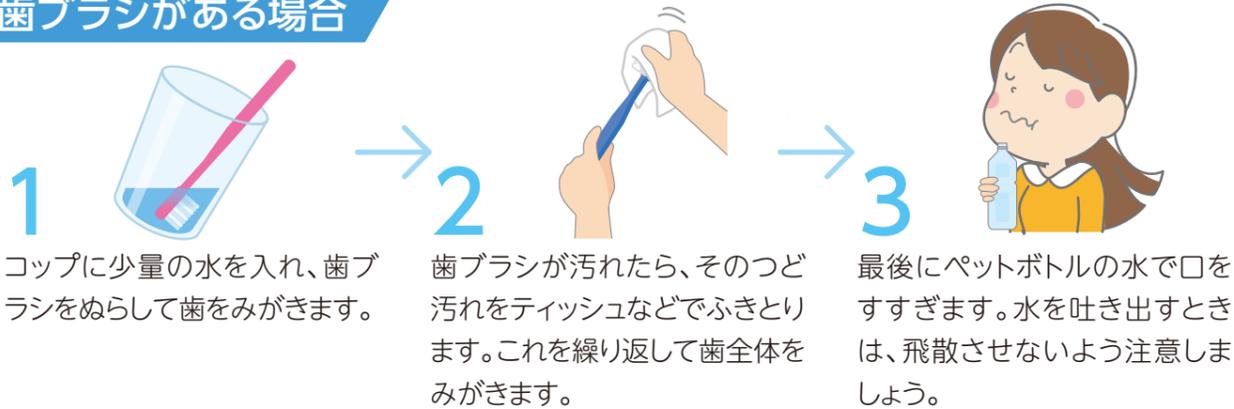
ふだん使用している 歯間清掃用具

入れ歯を使用している人は 入れ歯ケース

非常時の口腔健康管理

水が不足している場合

歯ブラシがある場合



1 コップに少量の水を入れ、歯ブラシをぬらして歯をみがきます。

2 歯ブラシが汚れたら、そのつど汚れをティッシュなどでふきとります。これを繰り返して歯全体をみがきます。

3 最後にペットボトルの水で口をすすぎます。水を吐き出すときは、飛散させないように注意しましょう。

※出典：日本口腔ケア学会・全国在宅療養支援歯科診療所連絡会のHPを参考に作成



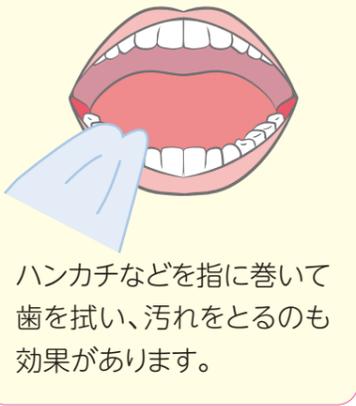
- 口内炎ができていたり、歯みがきをしていて出血がある場合は、うがい用の薬液(洗口剤)を使うと効果があります。
- うがいが可能な量の水がある場合で、歯みがき剤が手元にある場合は、少しだけ歯みがき剤を使いましょう。

歯ブラシがない場合



1 ペットボトルのキャップ1~2杯の水やお茶を口に含みます。

2 歯と歯の間に水やお茶を通すように意識しながら、舌の上や口の中全体に行きわたるように「くちゅくちゅ」と数回繰り返します。



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。



- うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的で、より口の中の汚れを薄める効果が強くなります。

入れ歯のお手入れ



できれば毎食後、すくなくとも1日に1度は外して清掃します。歯ブラシがない時は、上のような道具を使って汚れを取ってください。

部分入れ歯では、針金の部分などが複雑な構造をしている場合が多いので、入れ歯用ブラシや歯ブラシ、綿棒などでお手入れをします。



- 就寝時は外し、入れ歯洗浄剤か水中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。
- 外した入れ歯をティッシュなどにくるむと紛失しやすいので、やめましょう。

非常時の口腔健康管理

水がない場合

洗口剤(デンタルリンス)を使ったお口のケア

洗口剤(デンタルリンス)は水がない時でも使用できます。お口の中の細菌の増殖を抑える効果のある殺菌剤の入ったものを選びましょう。また、刺激の少ないノンアルコールタイプがおすすめです。



シュガーレスガム キシリトールガム

ガムを噛むことで、ストレス解消や緊張を和らげることができます。災害時は、不安やストレスが生じやすく、気分を落ち着かせたい時に役立ちます。また、唾液を出す効果があります。



口の体操やマッサージをしましょう

唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。非常時には、水分が取りにくかったりストレスなどにより、唾液が出にくくなることがあります。口を動かしたり、マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。

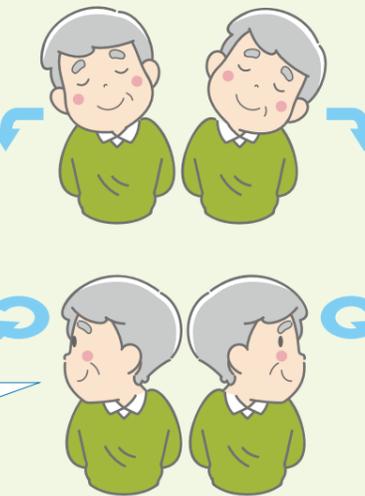
唾液腺をマッサージ

耳の下、頬、あごの下をやさしくマッサージします。



首の体操

首を無理のない範囲で、左右にゆっくりと傾けたり、横に回したり、大きくぐるりと回したりして緊張をほぐしましょう。



首を回す時は、目を開けましょう。

舌のストレッチ



上下

左右

ぐるっと回す

口を閉じて、口の中で舌を上下左右、ぐるっと回す。

舌で頬の内側をぐーっと押す。