

お口の健康情報室

1日の「防災の日」に合わせ、9月は全国で防災訓練が行われます。最近、避難所での生活を想定した訓練もあります。今回は、災害時のケアについてお話しします。

避難所では、十分な量の水を使えないこともあり、お口のケアがおろそかになりがちです。ただ、災害時でも口の中で細菌

ケア用品 災害に備えを

が繁殖しないように努力することが大切です。

特に、飲み込む力が低下している高齢者は、口内の細菌が、食べ物や唾液とともに誤って気管に流れ込み、誤嚥性肺炎を発症しやすくなります。死に至ることもあり、阪神淡路大震災で震災関連死とされた約900人の中には、誤嚥性肺炎で亡くなった方も多かったといえます。

誤嚥性肺炎は、口内の細菌を減らすことで発症を抑えることができます。コップ3分の1程度の水で歯ブラシをぬらし、歯を磨く方法もありますが、水を使わなくても口の清潔を保てる

洗口液などのケア用品があると便利です。災害時に備え、非常持ち出し品に入れておきましょう。

(千葉県歯科医師会)



日本歯科医師会「Rキャラクター」
よ坊さん(千葉、当地版)