

お口の^{くち}健康情報室

台風や集中豪雨などの災害が頻発しています。避難所生活となった場合は、栄養状態が悪化し、口腔内の衛生管理も難しくなります。肺炎や風邪などの呼吸器疾患を発症しやすくなるので、注意が必要です。

阪神淡路大震災や東日本大震災でも、こうした問題が起き、お口のケアによる感染症予防の大切さが注目されました。お口の中が清潔でな

避難所でもお口ケアを

いと、細菌が増殖して肺炎になりやすくなります。全身の病気の悪化にもつながりますので、歯磨きが大事になります。

歯ブラシがない時は、食後に少量の水やお茶でうがいをしましょう。ハンカチやティッシュで歯の汚れを取ることも効果があります。

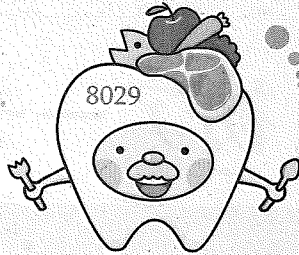
入れ歯の場合も、きれいにすることが大切です。毎食後が理想ですが、少なくとも1日1回は外して、使い捨てのウェットティッシュやガーゼ、スポンジなどを使って汚れを取りましょう。就寝時はできるだけ入れ歯を外してください。

手洗いやマスクの着用と

もに、歯磨きやうがいは、お口のケアをすることは感染症を予防し、命を守ることにつながります。

日頃から災害時の避難を想定し、歯ブラシなどのケア用品を備えておきましょう。

(千葉県歯科医師会)



「8029 運動」PRキ
ャクター もぐじい