

お口の 健康情報室

着脱式の入れ歯をお使いの皆様、食事に不自由はありませんか。大規模災害に見舞われ、避難所での生活を余儀なくされた場合には、きちんとかめる入れ歯がとても大切になります。

平時であればかみやすく、栄養価の高い食品が自由に手に入ります。しかし、災害時の避難所などでは、必ずしもそうとは限りません。

防災直後には、冷えて硬く

避難所生活と入れ歯

なった握り飯や菓子パンなどしか供給されない場合もあります。このような状況下できちんとかめる入れ歯がないと、十分な栄養を摂取することができません。

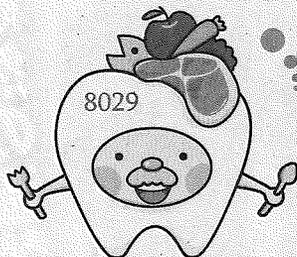
入れ歯に不具合があるようでしたら、この機会にぜひ調整や修理を済ませておくことをお勧めします。

避難所では浄水が限られ、自由に歯を磨いたり、入れ歯を洗ったりすることができません。それでも1日に1度は入れ歯を外して、使い捨てのウェットティッシュやガーゼなどで汚れを取ってください。

口腔内を清潔に保てない

と、細菌が増殖し、気管や肺などの呼吸器系に流れ込んで誤嚥性肺炎を起こす危険性が高くなります。災害時には命を守る行動の一つとして、口腔の衛生も忘れないでください。

(千葉県歯科医師会)



「8029 運動」PRRキ
ヤラクター もべい