

お口の健康情報室

能登半島地震などの地震や相次ぐ台風など、避難を要する災害が増えています。今回は、災害時に持ち出す避難袋に入れておきたい口腔ケア用品についてお話しします。

被災地で断水などが起きて歯磨きやうがいができなくなると、口の中が不衛生になり、虫歯や歯周病になるリスクが高まります。

避難袋に口腔ケア用品

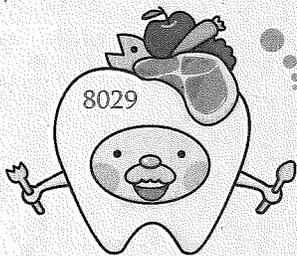
それ以上に気を付けなければいけないのは、風邪やインフルエンザなどの感染症、誤嚥性肺炎といった呼吸器系の病気です。

感染症対策として、①歯ブラシセット、歯間ブラシやフロスなどの補助用具②口腔内のウェットティッシュ③口に含むと歯磨きができる液体歯磨き④砂糖不使用のキシリトールガム——を避難袋に準備しておく和良好的でしょう。薬局で購入できるものもあります。

災害時の口腔ケアは非常に重要です。お口は栄養を摂取

する入り口です。清潔に保つことで感染症などのリスクを低減し、栄養摂取を助けることができます。この機会に、避難袋に口腔ケアの道具を準備しておきましょう。

(千葉県歯科医師会)



「8029運動」PRキャラクター もぐい