

お口のくちの

健康情報室

東日本大震災から10年になりました。宮城県歯科医師会の報告書によると、震災後半の歯科医療活動は49%が口腔ケア関連、15%が義歯関連、11%が歯周病関連でした。災害時でも、お口のケアが大事だということが分かります。

口内の衛生状態が悪いと、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。虫歯や歯周病、口内炎

災害時もケア重要

などが増加・悪化する恐れもあります。

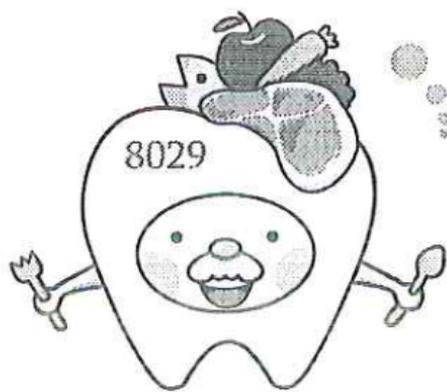
避難所では、十分に水道が使えないことが考えられます。歯ブラシに少量の水、もしくは液体歯磨きをつけて歯を磨くことが効果的です。歯ブラシがない場合は、少量のお茶や水でうがいをした後、タオルやティッシュで歯の表面をこするようにします。できるだけ口内の汚れを取り除きましょう。

トイレの回数を少なくしようとして水分摂取を控えてしまうと、抗菌の役割を担う唾液の分泌が少なくなりがちで

す。唾液腺を指でマッサージし、唾液を出す工夫も必要です。

災害時に備え、歯ブラシなどのケア用品は避難用に常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 もぐじい