

みんなで口を健康に保ちましょう

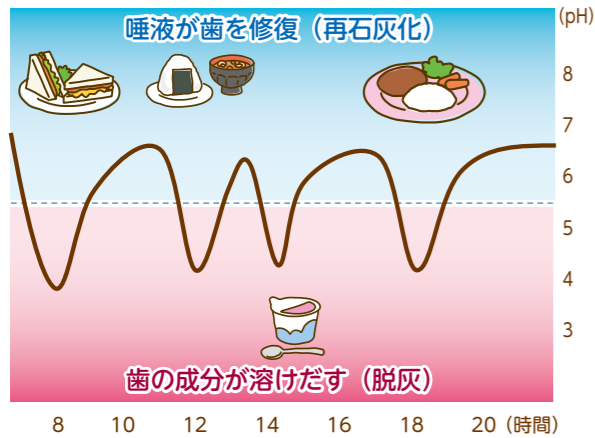


こどもたちの
歯を守る
ポイント!

食生活でむし歯を予防しよう

避難生活が長引くと、菓子パンやお菓子などの間食を取ることが多くなりやすく、時間を決めずに食べたり飲んだりすることで口の中が酸性になり唾液で歯を修復する再石灰化が間に合わずむし歯になりやすくなります。食べる時間を決めて、早寝・早起きで、できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

規則正しい食生活



間食が多い食生活



誤えん性肺炎を予防しよう

高齢者の
お口を守る
ポイント!

食べ物や唾液などが気管に入ってしまうことを「誤えん」といい、誤えんが原因で起こる肺炎を誤えん性肺炎といいます。お口のケア不足だけでなく、唾液が少なくなる、飲み込む力が低下するなど、お口の機能低下によって起こる病気です。肺炎は、関連死（災害が直接の原因でない死）の内、最も多いとも言われています。そのため、口の中を清潔に保つこと、唾液の分泌を促すこと、お口の機能を保つことが予防につながります。意識してお口を動かす、お口の体操をやってみましょう。

お口の体操



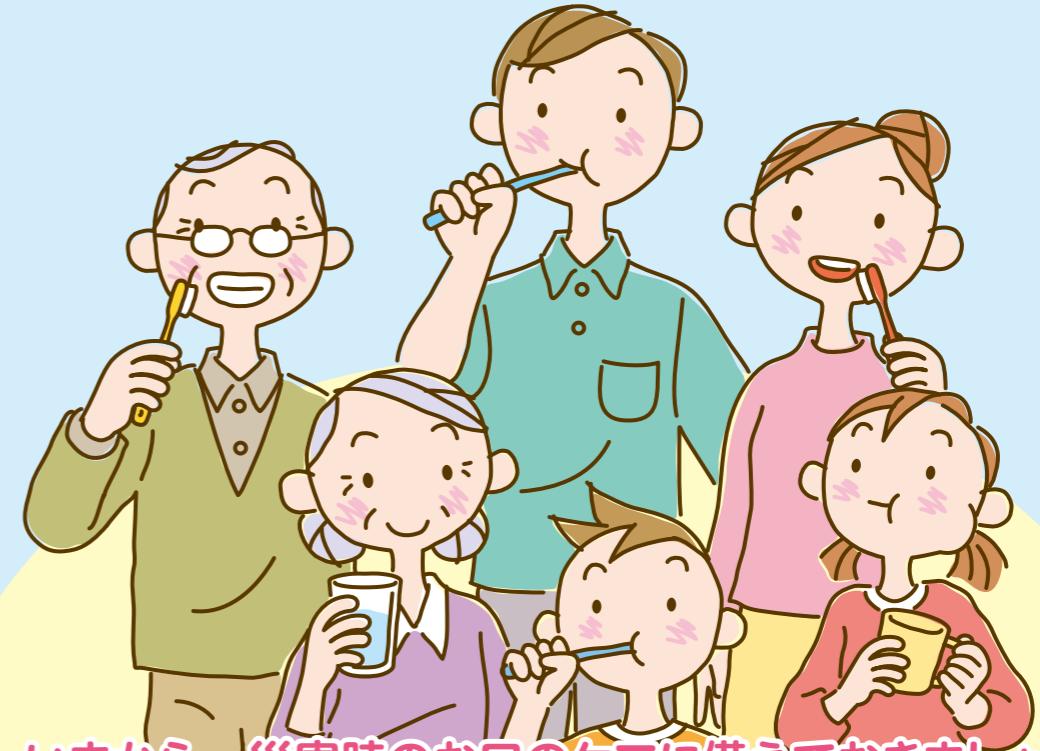
公益社団法人 日本歯科医師会「非常時の口腔健康管理」参考

お問い合わせ

横浜市戸塚福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係
電話：045(866)8427 FAX：045(865)3963

いざという時の心構え

災害時のお口の健康づくり



いまから、災害時のお口のケアに備えておきましょう！

災害時は、避難生活のストレスや水不足などからお口のケアが不十分になり様々なお口のトラブルが起こりやすくなります。避難生活が長引くと、お口のケアすることが「命を守る」ことにつながります。

歯ブラシは
防災グッズの中
に入っていますか？



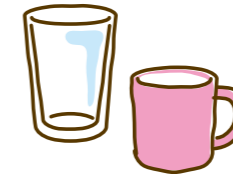
災害時のお口のケアで備えておきたいもの

✓ 歯ブラシ



あれば歯間清掃用具や
入れ歯用のお口のケア
グッズ

✓ コップ



✓ 水 1回あたり
30ml程度



ペットボトルの
水やお茶の場合
キャップ5~6杯が目安

✓ ティッシュ
ペーパー



横浜市戸塚福祉保健センター 福祉保健課



point 1 お口のケア

お口のケアが不十分になることで、むし歯や歯周病、口内炎、口臭などの様々なお口の病気が悪化しやすくなります。特に高齢者はお口のケア不足により、口の中の細菌が増え誤えん性肺炎などが起こりやすくなってしまいます。災害時にもお口のケアはかせません。

水不足でもできる歯みがき

1

コップと水を用意しましょう

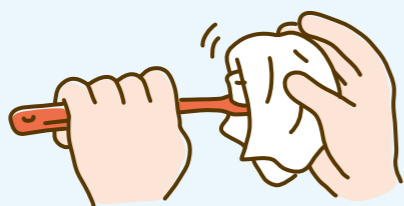
コップに歯ブラシが浸かるほどの水(30ml程度)を入れて歯ブラシをぬらします。



2

歯みがきをしましょう

歯ブラシに汚れや食べかすがついたら、ティッシュでふきとりましょう。



3

うがいをしましょう

歯の面がツルツルになったら、1のコップの水でブクブクうがいを2~3回にわけて行いましょう。一度に多量の水を含むよりも、少量の水をお口に入れてうがいを繰り返した方が効果的です。



- 1とは別の歯ブラシゆすぎ用のコップがあれば、歯ブラシをゆすぎましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具があれば、歯間ケアもしましょう。

! 歯ブラシがないときには?

朝起きたとき、食べた後、寝る前など、少量の水やお茶を口の中全体に行きわたるように、ブクブクうがいをしましょう。



ハンカチやティッシュペーパーなどで、歯の表面の汚れをできる限り取りましょう。

! 入れ歯をお使いのときには?

避難生活で口の中を清潔に保つために、入れ歯をきれいにしておくことも大切です。入れ歯にも歯の汚れ(歯垢)がつくので、食後はできるだけ入れ歯をはずして汚れを落としましょう。同時に歯や口の粘膜をハンカチなどで拭いたりして清潔に保ちましょう。

- 入れ歯ケースや洗浄剤なども防災グッズに備えておきましょう。



point 2

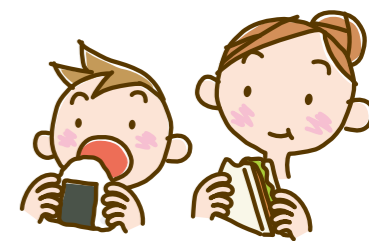
唾液つばのチカラ

1日にでる唾液の量は1~1.5Lといわれています。常に口の中にある唾液は「食べる」「お口の健康を守る」「全身の健康を守る」といった、さまざまな役割をもっています。

災害時は慣れない避難生活のストレスや偏った食生活が原因で、唾液の量が少なくなってしまう、口の中の細菌が増え、口の渇きやねばつきを感じることもあります。唾液をしっかり出すには食事のときは、よく噛んで食べましょう。さらに、唾液のでる部分をマッサージしたり、舌を意識して動かしたりすることでも促されます。食事の前の唾液腺マッサージは効果的です。

みんなでよく噛んで食べよう

1日の生活の中で最も多く唾液がでるのが食事のときです。災害時は食料不足や食事が偏りがちになりますが、なるべくよく噛んで食べるように心がけましょう。唾液は、消化を助けたり、食べ物の飲み込みを助けたり、食事を美味しく食べるためにも重要な働きをしています。



- 災害時に備えたローリングストック(循環備蓄)に適している切り干し大根やきざみ昆布などは、健康的でよく噛んで食べられる食品です。詳しいレシピは、[戸塚区 ローリングストック](#)で検索してみましょう。

唾液腺マッサージ



唾液は、主に、耳下腺、顎下腺、舌下腺という3つの大きな唾液腺から分泌されます。



親指以外の4本の指で、上の奥歯あたりの頬にあて、後ろから前へ円を描くように、ゆっくり10回まわします。



親指を下顎の骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の先まで5~10回おします。

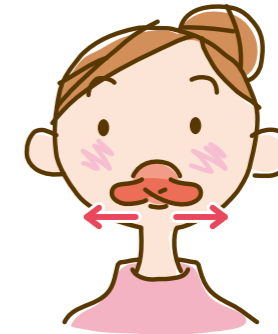


両手の親指をそろえて、顎の下から舌を押し上げるように5~10回おします。

舌の体操



お口を大きくあけて舌を前後に出したり、ひっこめたりします。



舌をできるだけ前に出して、そのまま左右に動かします。



唇をなぞるように舌で円を描きながら、まわします。(舌を右回り、左回り)