

くち
お口のケア

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、お口のケアもおろそかになり、清潔が保ちにくくなります。お口のケアができないことで、子どもはむし歯になりやすく、大人は歯周病など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、誤えん性肺炎なども起こりやすくなるので気をつけましょう。

避難生活が長引くと、お口のケアが「命を守る」ことにつながります。



お口のケアで用意するもの

□ 歯ブラシ

あれば補助用具や入れ歯用歯ブラシ、口腔ケアグッズ等も使用



□ コップ 2つ



歯ブラシゆすぎ用、うがい用

□ 水

(1回あたり) うがい用 30ml と少量の水
ミネラルウォーターやお茶でも代用可能



□ ティッシュ



水不足でもできる 歯みがき方法

① コップを2つ（歯ブラシゆすぎ用、うがい用）用意しましょう。

歯ブラシゆすぎ用のコップに、歯ブラシが浸かるほどの水を入れてぬらします。

② 歯みがきをしましょう。

歯ブラシについた大きな食べかすは、その都度、ティッシュでぬぐいます。
歯ブラシが汚れてきたら、歯ブラシゆすぎ用のコップでゆすぎ、汚れを取りましょう。



③ うがいをしましょう。

歯の面がツルツルになったら、うがい用のコップに 30ml の水を入れて、
ぶくぶくうがいを 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、少量の水をお口に含んで、うがいを繰り返した方が効果的です。

*使用した水は、お手洗いなどの排水できる場所に捨てましょう。

*入れ歯がある場合は、できれば毎食後、少なくとも1日に一度は外して手入れをしましょう。十分な水が確保できない場合は、ティッシュなどで入れ歯の汚れを落とし、清潔に保ちましょう。

*歯みがきができない場合には、食後に少量の水かお茶で、ぶくぶくうがい、がらがらうがいをしましょう。

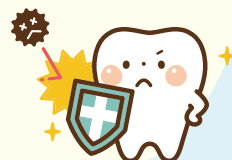
*食事やおやつは、時間をできるだけ決めて、だらだら飲んだり、食べたりしないようにしましょう。



誤えん性肺炎を予防するために

誤えん性肺炎は、飲み込む力が低下したり、唾液（つば）が少なくなることによって、おこります。

食べ物が通過する食道と、空気が入り出る気道は交差しており、飲み込む力が低下すると、食べ物や唾液が気管へ入り混んでしまいます。誤って気管に入ったお口の汚れ、歯周病菌などにより肺炎がおこります。そのため、お口の中をきれいにすること、唾液の分泌をうながすことが予防につながります。



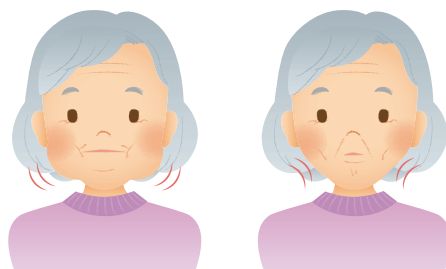
お口の体操やマッサージをしましょう

唾液には、お口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべくお口を動かし、マッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操

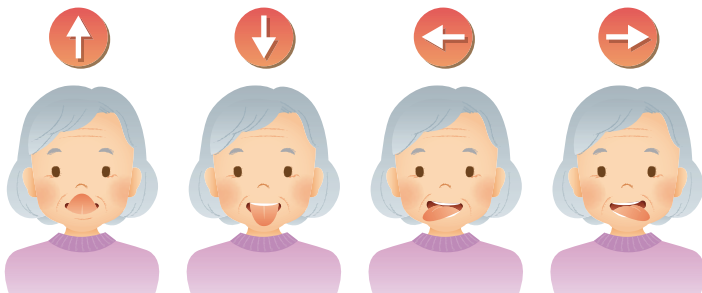


「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。



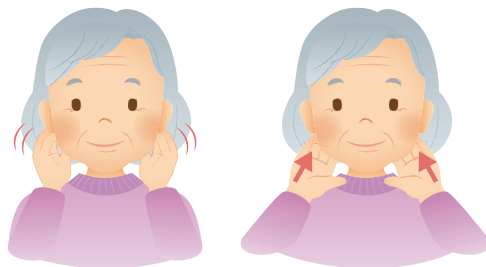
頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。

舌の体操



口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。

唾液腺のマッサージ



耳の下、顎の下やほほをさすったり、揉んだり押したりして動かします。

公益社団法人 日本歯科医師会「非常時の口腔健康管理」引用



問い合わせ

横浜市戸塚区福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

TEL 045 (866) 8427 FAX 045 (865) 3963