



災害時の感染症対策 口腔ケアで命を守ろう！



災害時の関連死 死因第一位は「肺炎」！



災害時は、断水などで歯磨きの頻度が減ることと、避難所生活の緊張感から唾液が出にくくなり、お口の中の細菌が増えやすい状態になります。その為、お口の機能が弱っている高齢者は誤嚥性肺炎を起こすリスクが高くなります。

歯磨きをしましょう(水が少ない時)

- 約30mlの水を用意します
- 歯ブラシを水で濡らして歯磨きをします
- 歯ブラシが汚れたらその都度ティッシュで拭き取ります
- 少量の水を2-3回に分けてすすぎます



歯磨きをしましょう(歯ブラシがない時)

- 食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ハンカチやティッシュで歯の汚れを取るのも効果があります
- うがいは少量ずつ繰り返した方がより効果的です



入れ歯をきれいにしましょう！

- できれば毎食後、入れ歯を外して汚れを落としましょう
- 水の確保が難しい時は、ウェットティッシュやハンカチなどで拭き取りをしましょう
- 入れ歯は乾燥すると劣化するので、水の確保が難しい時は湿らせたハンカチ等にくるんで保管しましょう



唾液を出す工夫をしましょう！

- 耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、唾液がでやすくなります

*「ねりまお口すっきり体操」もお勧めです

