



いざという時のオーラルケア

No.84

早いもので東日本大震災から6年、まだ記憶に新しい熊本地震から1年が経ちました。関東地方でもいつ大地震がきてもおかしくない状況と言われています。地震以外でも最近では〇〇年に一度と言われるクラスの豪雨や風、雪による災害も増えてきています。過去の災害時では、歯ブラシがなかったため長期間歯磨きをしなかったことで、むし歯だけでなく口の中の細菌が肺に侵入して感染する誤嚥性肺炎を起こした例もあります。また、夜間の災害になると慌てて非難をするため入れ歯を忘れてしまい、食事がとりにくくなる例もありました。

歯ブラシがない時のオーラルケア

食後に30ml程度の水やお茶でしっかりうがいをしましょう。また、ハンカチやガーゼなどを指にまいて歯をぬぐい。汚れをとるのも効果があります。

また、唾液にはお口の中の汚れを洗い出す働きがありますので、唾液をたくさん出すのも効果があります。唾液腺マッサージ(かむかむ便り75号:ドライマウスってなに?を参照)やあればガムを噛むことも効果があります。

食事をよく噛んで食べることで唾液の量が増えますので心がけてみましょう。



歯ブラシがある時

歯ブラシがあれば水が不足していても歯を磨くことは大切です。その場合、コップに少量の水を入れ、その水で歯ブラシをぬらしながら歯を磨きます。歯ブラシが徐々に汚れてくるので、ティッシュ(あればウェットティッシュ)などで汚れを出来るだけふき取り、また磨くをこまめに繰り返します。最後にコップの水で2~3回にわけてすすぎます。

入れ歯を使っている場合

お口の中を清潔に保つには、入れ歯をきれいにしておくことが大切です。食後はできるだけ入れ歯をはずして汚れをおとしましょう。入れ歯をはずした後は、歯やお口の粘膜をガーゼやハンカチでぬぐって汚れをとりましょう。

これを機会に今一度、避難袋の中身を確認してみてくださいはいかがでしょうか?

備えておきたいオーラルケア用品
もしもの時に備えて、オーラルケア用品も防災グッズと一緒に避難袋に入れておきましょう。

- ハブラシ
- 洗口剤
- ふだん使用している歯間清掃用具
- 義歯を使用している人は義歯ケース



一般社団法人
柏歯科医師会

<http://kashiwa.cda.or.jp/>

Email : kda@kamukamu.or.jp

