

お口の健康そこが知りたい 50

協力・鶴岡地区歯科医師会

今年で酒田大火から40年が経ちました。幸いなことに、庄内地方では今年、自然災害において大きな被害を被ることがありませんでした。

一方、この20年余りの間に、阪神・淡路、新潟県中越、東日本、熊本と震度7以上の大地震に見舞われた日本。今年10月にも鳥取県で震度6の地震がありました。

このように、日本国内において大災害は常にどこかで起こっている状況です。誰もがいつ、何らかの事情により、避難生活を余儀なくされることになるかわかりません。そんな時、普段、お口のケアをしっかりとっている人でも、避難生活においては「1日や2日、歯を磨かなくても大丈夫」とおろそかにしてしまいがちです。

しかし、お口の中の衛生状態が悪くなると、身体全体の健康に影響を及ぼす可能性があります。万が一、災害に見舞われてしまった時こそ、お口を清潔に保って全身の健康を守ってください。ほんの数日の避難生活のつもりが長期になり、日々のケアができずに大きな病気に繋がってしまった方がいらっしゃいます。

今回ご紹介している災害時のお口のケアの方法は、最小限で最大の効果を得られるように考えられています。平時の今だからこそ、目を通していただき、万が一の時に思い出し、活用していただければ幸いです。

歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために歯みがきを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2〜3回にわけて、すすぎます



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

公益社団法人 日本歯科医師会

監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ