

# お口の健康そこが知りたい 65

協力・鶴岡地区歯科医師会

## 口腔内細菌の増加が免疫力の低下を引き起こします

災害時はお口など顔面への直接的な外傷も起きやすくなります。また避難生活が長期化すると、水不足もあり口腔衛生状態の悪化や栄養不足、疲労、ストレス増加などにより免疫力が低下します。その結果、肺炎・風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなどに罹患しやすくなります。特に、高齢者や基礎疾患のある人は、口腔内を清潔に保たないと誤嚥性肺炎のリスクも増加します。免疫力を低下させず全身の健康を保つためには、避難所でも十分な口腔ケアが大切です。

## 口腔ケア用品を非常用持ち出し袋に入れてありますか？

災害時の備えとして、歯ブラシ・液体歯磨き・薬用含嗽剤・歯間清掃用具・口腔用ウェットティッシュなども準備しましょう。また常備薬とともに入れ歯も持ち出せるようにしましょう。

## 普段からの口腔管理が大切です

災害発生後の非常時に十分な口腔ケアは難しくなると予想されます。日頃からお口や歯のお手入れを欠かさず、定期管理で口腔内環境を整えておきましょう。

## ～災害時も口腔ケアは 大切です～

山形県沖地震から1年余り過ぎましたが、今後も大規模災害が予想されます。避難所では多くの被災者とともに集団生活を余儀なくされる場合も多く、歯科的にも普段と違う災害時特有の問題が起こりやすくなります。