

## 健康日記（災害発生後の口の中を清潔に）

口の中を清潔に保つことは虫歯や歯周病の予防にとどまらず、全身の健康につながる事が知られています。災害発生後などは歯磨きに使える水や歯ブラシがないと口のケアは後回しになってしまうかもしれませんが、緊急時こそ健康第一。限られた物資を使ったケアのやり方を紹介します。



### 肺炎患者増加も

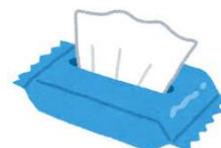
認知症を患っている場合などは高齢者が自分自身でうまく歯が磨けず、汚れをためてしまいがちになります。汚れは虫歯や歯周病の悪化などにつながるだけではありません。口の中にあるさまざまな細菌が唾液と一緒に肺に入ること等で誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。それを防ぐためにも口の中をきれいにしておくことが大切です。

災害時は水さえ入手が難しいことが多く、こうしたケアを続けることはとても困難です。災害時、パニック状態になり、口腔ケアをしていなかった被災者の中で、口腔ケアが不十分だったことが一因で、肺炎患者が増加したと言われています。

### 気持ちもすっきり

災害時に口のケアが後回しになるのは高齢者に限りません。誤嚥性肺炎などの発症リスクは高齢者のほうが高いですが、若い人でも健康維持するために口のケアは重要です。

「口の中を清潔にすれば、衛生面はもちろん、気持ちの面でもすっきりする」と、口をゆすいだり歯の汚れをとったりすることの重要性が強調されています。



### 濡れティッシュ活用（日本歯科医師会災害対応アドバイザー：中久木康一）

水や物資が不足した環境で、どうやったら口の中の衛生状態を保つことができるのだろうか。水も歯ブラシなど口腔ケア用の物資もない環境では、ウェットティッシュやガーゼなどを活用する。ウェットティッシュなどで歯の表面をこすり、汚れをふき取る。アルコール成分を含んでいるものを使うと口の中が湿ってしまうので、ノンアルコールタイプのものを使用するのがポイントである。

少しでも水があれば、少量の水でうがいをした後に拭き取ると、汚れが落ちやすい。

少しの水と歯ブラシ、コップがあれば、歯ブラシについた汚れを取りながら、歯を磨く方法もある。

コップは二つ用意してそれぞれに水を入れ、一つは歯ブラシの汚れ落とし用、もう一つは口ゆすぎ用に使う。歯を磨き、歯ブラシを汚れ落とし用のコップの中ですすいで汚れを取る。そしてまた歯を磨き、汚れを落とすという動作を繰り返す。最後に口ゆすぎ用にとっておいた水でうがいをする。この方法であれば使う水は少なく済み、歯磨き粉がなくても汚れを落とすことができる。

入れ歯の手入れも重要だ。「入れ歯を装着したまま口の中に細菌が増えるだけでなく、歯茎など圧迫し続けて血流が悪くなる」ので、「定期的に入れ歯を外してウェットティッシュや綿棒などで付着した汚れを取り、使用しないときはケースにしまっておくのが望ましい」と述べている。



**\*非常用持ち出し用品にウェットティッシュを加える必要があります。**