

# 口腔ケア で いのち を守る



～非常時こそ「歯みがき」「お口のケア」が大切～



災害時の避難生活の中で、肺炎になり命を落とす人がいます。

この肺炎の多くは、口の中の細菌が原因の誤嚥性肺炎と考えられ、水不足による口腔清掃不良等により口腔内が清潔に保たれなかったことが大きな要因と言われています。

肺炎を防ぐために口腔ケアを	汚れた入れ歯も肺炎の原因に
<p>口の中が汚れていると、細菌が増殖します。口の中の細菌が誤って肺に入ることによって起こる肺炎を誤嚥性肺炎と言いますが、高齢者は特に注意が必要です。</p> <p>口の中の細菌を少なくし、肺炎を予防しましょう。</p>	<p>口を清潔に保つためには、入れ歯の汚れを落とすことも大切です。食後はできるだけ入れ歯を外して汚れを落としましょう。また、夜寝る時は入れ歯を外しましょう。</p> <p>(通常は義歯洗浄剤か水の中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。)</p>



## 水がなくてもできる口腔ケア

備えておこう！

- ・洗口液（マウスウォッシュ：ノンアルコールがおすすめ）があれば水の代わりに使うことができます。水でのすすぎは不要です。
- ・キシリトール入りシュガーレスガムをかむことで、唾液を出す効果があるため、口の中を清潔に保つことができます。唾液で口をすすぐことができます。

## 唾液を出す工夫をする

非常時には、慣れない環境でストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。

唾液は口の中をきれいに保つ働きがあります。

- ・耳の下、ほほ、あごの下を手で揉んだり温めたりすると唾液が出やすくなる
- ・「よくかむ」「口を動かす」：キシリトール入りシュガーレスガムをかむことはおすすめ！



## 少ない水でもできる口腔ケア

- ①約 30ml の水をコップに準備する。
- ②水で歯ブラシをぬらして歯みがきをする。
- ③合間に歯ブラシの汚れをティッシュ等で拭き取る。
- ④コップの水を少しずつ口に含み、2～3回すすぐ。



ペットボトルキャップ 1～2 杯ほどで「くちゅくちゅ」としっかり動かしてすすいでもOK

\*水道が止まっている時には、ペットボトルの水やお茶を少しだけ使うとよいです。

## 歯ブラシがない場合は・・・？

- ・食後に少量の水や、お茶でうがいをする
- ・ハンカチやティッシュを水で濡らして歯や入れ歯の汚れを取る



「備えておきたい口腔ケア用品」は裏面をご覧ください

高 知 市

普段から非常時持ち出し袋に「ハブラシ」など**口腔ケア用品**を備えておきましょう。



### ★備えておきたい口腔ケア用品★

- ハブラシ**



- 普段使用している歯間清掃用具（歯間ブラシ、糸ようじなど）**



- 洗口液（マウスウォッシュ：ノンアルコール）**

口の中の菌が増えることを防ぎます。水がない場合もうがいをすることができます。口の中の状態を考えて刺激の少ないノンアルコール成分のものをおすすめします。



- キシリトール入りシュガーレスガム**

唾液をたくさん出す効果があるため、その唾液で口の中がきれいになります。水がない場合、唾液で口をすすぐことができます。

ガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和につながります。

\*糖分が多いガムはむし歯になりやすいため注意！



- ティッシュ、ガーゼ、ハンカチなど（あればウェットティッシュ）**

水で濡らして、歯みがきをする時に歯ブラシの汚れを拭き取る、食後に入れ歯の汚れを拭き取るなど、口腔清掃に使うことができます。ウェットティッシュがあると便利です。

- 入れ歯の保管ケース**

