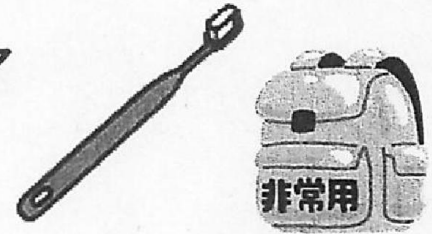


災害時

大切な命を守る口腔ケア



非常持出品に **歯ブラシ** は入っていますか？

避難生活では、歯・口・入れ歯の清掃がおろそかになり、食生活の偏り、水分の不足、ストレスも重なり、むし歯、歯周病、口臭、口内炎などが生じやすくなります。

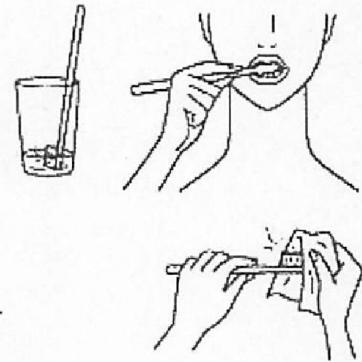
特に高齢者の肺炎は、70歳以上では70%、90歳以上では95%近くが誤嚥性肺炎と言われており、脳血管疾患、認知症、加齢などの様々な原因により嚥下機能が低下して、雑菌がだ液や胃液とともに気管から肺に流れ込むことで発症します。

過去の大災害の被災地では、体力低下も重なり、誤嚥性肺炎の患者が増え、時に命が失われること(震災関連死)もありました。

口の雑菌を減らし、嚥下反射を改善させることが、誤嚥性肺炎の予防につながる「口腔(こうくう)ケア」は命を守る重要な取り組みになります。

◆少ない水でできる歯みがき方法

- 1 水30mlをコップに準備。
- 2 その水で歯ブラシをぬらしてから口の中に入れ、歯みがきを始めます。
- 3 歯ブラシが汚れてくるので、ティッシュで歯ブラシの汚れをふき取り、また歯みがきをこまめに繰り返します。
- 4 最後にコップの水を少しずつ口に含み、2~3回にわけてすすぎます。



入れ歯を使用している方



手入れ: 食後ははずしてウェットティッシュ等で、部分入れ歯の針金の部分等は歯ブラシ等で汚れをとります。

洗浄方法: 義歯洗浄剤や食器洗いの中性洗剤で洗浄し、水で十分に洗い流してから口に入れるようにしてください。

睡眠時: 可能であれば、入れ歯をはずして紛失を防ぐため、水を入れた義歯ケースの中で保管し、歯ぐきを休ませましょう。

口唇・舌体操

楽しくおいしく食べるための準備体操です。お口の機能が上がり、だ液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お顔の表情もいきいきしてきます。無理をしないように行いましょう。

口の体操₁



一般社団法人福岡県歯科衛生士会