

## 災害時の口腔のケア



## はじめに

災害時の備えとして、口腔のケア用品を準備していますか？

災害時は、口腔衛生の悪化や栄養不足・疲労などによる免疫力の低下から、肺炎、インフルエンザ、風邪などにかかりやすくなります。



全身の健康を保つために、口腔のケアを行うことが重要とされています。

しかし、普段と同じケアが難しい場合もあります。状況に応じた口腔のケアの方法についてご紹介します。



## Q 歯ブラシがないときはどうしたらいいの？

A ・濡らして固く絞ったタオル、ウェットティッシュなどで、歯の表面をこすりましょう。特に、歯と歯肉の境目、かみあわせの食べかすや歯垢を取り除きましょう。



・アルコール入りのウェットティッシュは口の中が乾きやすくなるので避けましょう。

〔日本口腔ケア学会：災害時の口腔ケア・歯科治療 平易なQ&Aより改変して引用〕

## Q 水が不足しているときはどうしたらいいの？

A ・歯磨剤の使用は、うがいの回数が増えるため、災害時は控えましょう。使いたい場合は、泡の少ないもの(ジェルタイプ等)を少量つけて磨くとよいでしょう。

・洗口液(マウスウォッシュ)があれば、うがいを使用するとよいでしょう。



〔日本口腔ケア学会：災害時の口腔ケア・歯科治療 平易なQ&Aより改変して引用〕

食料や水、懐中電灯などは備えていても、口腔のケア用品は忘れがちです。

非常持出袋に、歯ブラシ、洗口剤なども入れておきましょう。



〔日本口腔ケア学会：災害時の口腔ケア・歯科治療 平易なQ&Aより改変して引用〕

### Q 入れ歯のケアは？

A ・一日一回は外して洗いましょう。

・水不足の場合は、食器用スポンジや使い捨ておしぼり等で拭きましょう。

・義歯洗剤がない場合は、食器洗い用中性洗剤を泡立てて洗うのも良いでしょう。



〈「日本口腔ケア学会：災害時の口腔ケア・歯科治療 平易なQ&A」より改変して引用〉

### Q 歯の詰め物が取れた場合は？

A ・外れた詰め物、被せ物は保管しておきましょう。

（ティッシュペーパー等に包んでおくと誤って捨てられてしまうことがあるので注意が必要です。）

・避難所の相談窓口や歯科医療(救護)班に、歯科受診を依頼できないか相談してください。

・状態がよければ、着け直すことが可能です。



〈「日本口腔ケア学会：災害時の口腔ケア・歯科治療 平易なQ&A」より改変して引用〉

これまで示した対処法は、あくまで緊急処置です。

物資の供給や水の確保が安定したら、

通常通りの口腔のケア習慣を行うようにしましょう。



〈「日本口腔ケア学会：災害時の口腔ケア・歯科治療 平易なQ&A」より改変して引用〉

### 定期管理の重要性



非常時に十分な口腔のケアを行なうことは、困難であることが想定されます。

過度なストレス、疲労、ケア不足で歯科疾患が悪化してしまうこともあります。

日頃からの定期管理で、口腔内の環境を整えておくことが大切です。