

# 災害時のお口の健康管理

## お口の健康は全身に影響します

生活環境の悪化(水・電気の供給停止等)  
極度のストレス

歯みがきが不十分になりやすい  
唾液の分泌低下

むし歯や歯周病の悪化 食事の偏り  
身体の免疫力の低下

誤嚥性肺炎やインフルエンザに罹りやすい  
身体の衰弱



ご えん せい はい えん

## 誤嚥性肺炎とは？

食べ物や唾液などを誤嚥し(食道ではなく気管に入り)炎症を起こす肺炎のことです。口の中が汚れていると細菌数は増加し、唾液と一緒に誤嚥することで、誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。



お口の中の細菌を減らす  
ことが、誤嚥性肺炎の  
予防につながります

※歯科医院での歯石除去もおすすめします

## 肺炎発症率

※P<0.05

11%

19%

歯科による口腔ケアあり

口腔ケアなし

Yoneyama et al. J Am Geriatr Soc. 2002

※P<0.05 とは有意差を表す

※無断転用・転載を禁ず

# お口の中は清潔に保ちましょう

## 歯ブラシがある場合

少量の水で歯ブラシを濡らし、歯ブラシの汚れをティッシュで拭きながら歯みがきをします。仕上げに、少量の水を口に含み、すすぎましょう。

水不足でもできる工夫を紹介します

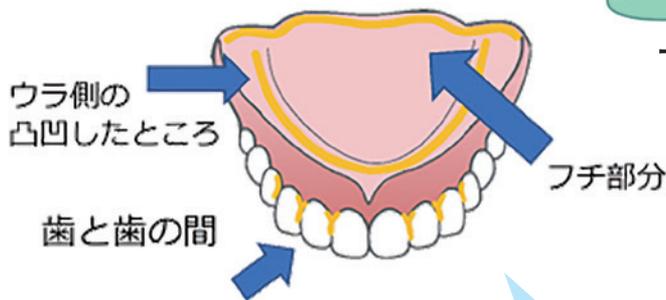


ペットボトルのキャップ1杯分の水でうがいができます



## 歯ブラシがない場合

口腔ケア用のウェットティッシュやガーゼで口の中をきれいに拭き取ります



一枚を指に巻いて



歯やお口の粘膜、舌を拭きましょう

少量の水や洗口液でぶくぶくうがいをします



洗口液

入れ歯も口腔ケア用のウェットティッシュやガーゼできれいに拭き取ります



非常用



非常用持ち出し袋にも、歯ブラシ・口腔ケア用ウェットティッシュ・洗口液・キシリトールガムも備えておきましょう。

※無断転用・転載を禁ず