

備えあれば憂いなし！

災害時にお口と全身の健康を守るために

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 歯科

大野 麻里奈



皆さんのご家庭では、防災用品を用意していますか？水や食料、医薬品など、大規模災害を想定して日頃から備えが必要ですが、忘れがちなのがお口のケア用品です。

災害時は疲労やストレスで免疫力が下がりがやすくなり、加えてお口のケアが不十分だと、お口の中で細菌が繁殖し、むし歯や歯周病の悪化や口内炎がおこりやすくなります。それだけでなく、身体の健康にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。特に、体力が低下した高齢者の方は注意が必要です。お口の中の汚れが原因で誤嚥性肺炎になる恐れがあります。お口のケア用品を備え、災害時でもお口の中を清潔に保つことにより、病気の予防に努めましょう。

災害時のお口のケアについて

お口の中を清潔にするためには、毎食後の歯みがきが望ましいのですが、周りの被災者の方に気をつけて、控える方も多いようです。毎食後の歯み

がきが難しければ、夜寝る前にはできるだけ歯みがきをしましょう。寝ている間はお口の中が乾燥し、細菌が繁殖しやすくなるからです。

歯ブラシがないときはタオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面をこすって、できる限り汚れを取り除きます。うがいだけで済ませるより効果的に汚れを取り除くことができます。そして、少量の水やお茶でブクブクうがいをします。うがいは一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつ水を含んで吐き出すことを繰り返した方が、お口の中の汚れを薄める効果が強くなります。

マウスウォッシュ（口腔用洗口液）は水がなくてもお口の中をさっぱりさせることができ、殺菌成分を含んだものならお口の中の細菌を殺菌することができます。低刺激のノンアルコール成分のものをおすすめします。

入れ歯を使われている場合も、お口の中をきれいに保つために入れ歯のお

手入れが必要です。できれば毎食後、少なくとも一日に一回ははずして、歯ブラシや、なければ使い捨てウェットティッシュやガーゼ、スポンジ、綿棒などを使って汚れを取りましょう。就寝時ははずし、入れ歯洗浄剤か水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。

災害時の工夫

災害時は、慣れない環境によるストレスや緊張から、唾液が出にくくなる場合があります。唾液にはお口の中をきれいに洗い流してくれる作用があります。耳の下、あごの下や頬を手で揉みほぐし、あたためると唾液腺が刺激され、唾液が出やすくなります。

よく噛んで食べることも大切です。よく噛むと、唾液がたくさん出ます。食後にキシリトール入りシユガールレスガムを噛むことでも、むし歯を防ぐことができます。キシリトールには歯に汚れをつきにくくする効果もありますし、お口の中がすっきりしてストレス

解消や緊張の緩和にも繋がります。また、甘いものの食べ過ぎには気をつけましょう。だから食べ過ぎはやめ、時間を決めて食べるようにしましょう。だから食べると、お口の中が常に酸性になり、むし歯のリスクが高まります。食べたらず歯磨きやうがいを心がけて下さい。

備蓄しておくとお口のケア用品

災害はいつ起こるかわかりません。みなさん今一度、防災用品を確認してみして下さい。備蓄しておくとお口のケア用品を左記に挙げました。参考になれば幸いです。

歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシ、ウェットティッシュ（ノンアルコール）やガーゼ、マウスウォッシュ（ノンアルコール）、フッ化物配合歯みがき剤、キシリトール入りシユガールレスガム、入れ歯洗浄剤、入れ歯ケースなど