



## 災害時に気を付けたいお口のケア

被災後、避難所生活や水不足等で歯みがきができない状態が続くと、お口の中のトラブルが起きるだけでなく、誤嚥性肺炎を引き起こすなど身体に悪影響を及ぼします。

災害時はお口のケアが後回しになりがちですが、健康を守るためにきちんとケアをしましょう。

### 歯ブラシがない場合

食後に 30mL 程度の水やお茶でしっかりうがいをしましょう。  
ハンカチなどを指に巻いて歯を拭い、汚れをとるのも効果があります。

### 水が少ない時の歯みがき

- ①コップに水を入れます。
  - ②①の水で濡らした歯ブラシで歯みがきをします。
  - ③歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパー（あればウェットティッシュ）で歯ブラシの汚れを拭いながら、歯みがきを行います。
  - ④最後にコップの水で2～3回すすぎます。
- ※一度に含むのではなく、2～3回に分けてすすぐのが効果的です。



### 入れ歯をお使いの場合

避難所生活で入れ歯を外すことに抵抗があるかもしれませんが、お口に入れたままでは汚れが溜まってしまいます。食後には歯ブラシで（ない場合はウェットティッシュなどで）汚れをとりましょう。

### もしもの時に備え、用意しておきたいお口のケアグッズ

- ・歯ブラシ：歯ブラシ1本で救える命があります。自身のお口に合ったものを用意しておきましょう。
- ・うがい液：ノンアルコール、水で薄めないタイプのものがおすすめです。
- ・入れ歯ケースや入れ歯洗浄剤：入れ歯をお使いの場合は用意しておきましょう。

