



ここ数年の間に、南海トラフ巨大地震による被害想定が各所から出されています。特に、蒲郡市では津波による被害が懸念されています。みなさんは、災害時の準備は出来ていますか？今回は、**災害時の口腔ケア**についてお話です。災害時はライフラインが途絶え、飲み水の確保が困難となります。そして、飲み水の貴重な中で、歯磨きをすることはとても罪悪感にかられてしまいます。そのため、歯磨きは後回しになってしまいます。

阪神・淡路大震災では、災害関連死の内、肺炎で亡くなられた方は24%と約4割を占めていました。災害時は、栄養状態、体力、免疫力が落ちているところに、口腔内で数千億に繁殖した細菌により肺炎などの色々な病気を引き起こします。こそで、今回は災害時でも口腔内の清潔が保てるために、**おすすめしたい口腔ケア方法と用品**についてお話したいと思います。

水が少ないときの歯磨き

- ① 水を約30mlをコップに準備します
- ② その水で歯ブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯磨きを開始します
- ③ 歯ブラシが徐々に汚れてくるので、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できるだけ拭き取り、また歯磨き、これをこまめに繰り返します。
- ④ 最後にコップの水で口を2～3回すすぎます。
一気に含むのではなく、2～3回に分ける方がきれいになります。



口腔ケア用品 歯磨き剤は液体の物をお勧めします。これはすすぐ必要がないため、水を心配する必要がなく口腔内を殺菌できます。また、嚥下障害がある場合はブラッシングの後に口腔内ふき取り用ウェットティッシュを使用すると良いでしょう。



マウスウォッシュ



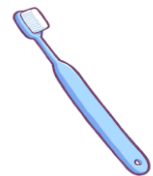
保湿剤



スポンジブラシ



口腔ケアウェットティッシュ



歯ブラシ

災害時、避難する場合、忘れてはいけない物に**入れ歯**があります。日ごろから、口腔ケア用品も持ち出し袋に入れておくなどの準備をしておきましょう。

