

あさか訪問通信

R7.10月号

災害時の 口腔ケア SOS



近年、急な豪雨が増え、「建物の浸水・倒壊」などで避難生活を余儀なくされることがあります。そういった状況下では、口腔ケアは後回しにされがちです。避難生活が長引くほど、口腔内の環境が悪くなり乳幼児や高齢者などは**命の危険**にさらされることもあります。

災害時のお口のトラブルと原因



乳幼児や高齢者は、災害時に口腔環境が悪化すると、**睡眠不足**や**栄養不足**による**体力低下・免疫力低下**が重なって、“**誤えん性肺炎**”や“**呼吸器感染症**”などを引き起こすリスクが高くなります。風邪や**インフルエンザ**も、お口の中を清潔に保つことによって感染リスクを下げることが出来ますので、災害時でも出来る限りの口腔ケアを行っていきましょう。

災害時の口腔ケア

歯ブラシがある時



災害時は水が不足しますので、なるべく**水を使わない**方法で行います。歯磨き粉はお口の中に残ると「**口腔乾燥**」の原因となりますので、十分にお口をすすぐ時には使用しないようにしましょう。お口をすすぐ時には、一度にたくさんの水を含むより、**少量ずつ含んで複数回に分けてすすいだ方が、効率的に汚れを吐き出すことが出来ます。**

歯ブラシがない時



濡らしたガーゼやタオル、ティッシュなどを指に巻いて、歯の表面をこすって歯垢（汚れ）を取るようにしましょう。唾液には自浄作用があるため、水分をできるだけ摂り、**唾液腺マッサージを行う**と良いです。**デンタルリンス**や**洗口剤**は、お水だけのうがいよりも歯垢の除去に効果的ですので、入手出来た場合には活用しましょう。

入れ歯を使用されている方は…



避難生活の中で“入れ歯を入れっぱなし”にしていると、お口の中で細菌が繁殖し、**肺炎など感染症の原因**となります。**入れ歯に付着した汚れは拭き取る**などして、なるべく清潔を保ちましょう。洗浄剤が無い場合は、**食器洗いの中性洗剤やスポンジで洗浄する**と良いです◎

口腔ケアは、お口の清潔を保つだけでなく…

- ✓ 唾液分泌の促進
- ✓ お口周りの筋肉を刺激し、機能低下の防止
- ✓ 発熱や、誤えん性肺炎の防止

などの効果もあります。

口腔ケアは**ウイルス感染を予防する効果**も期待できます。

避難バッグに口腔ケア用品もぜひ加えて下さい。

