

謹んで災害のお見舞いを申し上げます

この度の能登半島地震により亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、被害にあわれた皆様とご親族の方々に心よりお見舞いを申し上げます。皆様の安全と被災地の一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

被災地において健康を守る為の口腔ケア

地震や津波などの自然災害が発生した場合、多くの被災者が避難所生活を余儀なくされます。ご自身がいつ・どのような状況で災害に見舞われたとしても対応できるように準備しておきましょう。

●ポスター(災害時の口腔ケア/避難所掲示用)

ポスターは日本歯科医師会ホームページ「災害に関する情報」よりダウンロードが可能です。

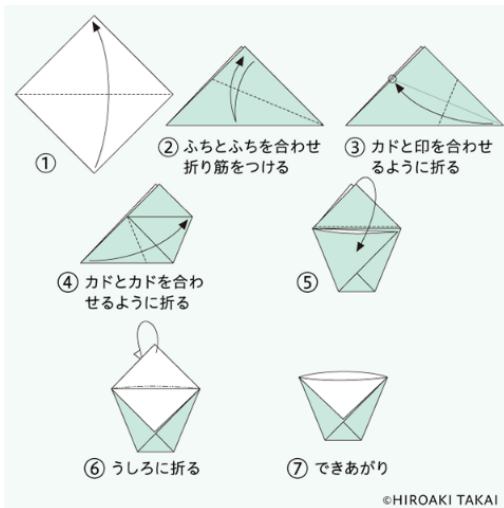
ポスター以外にも以下のようなコンテンツがあります。

●動画

- ・災害時の歯みがき方法
- ・災害時の口の体操と唾液腺マッサージ
- ・災害時の入れ歯の手入れ



災害時に知っていると便利！紙コップの作り方



紙コップにはティッシュなどを詰めておくと、ティッシュが水分を吸収してくれるので、使用後はそのまま捨てられます。(ライオン(株)ホームページより抜粋)

歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために歯みがきを！

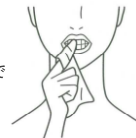
- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大切です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2~3回にわけて、すすぎます
- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください(水でのすすぎは不要)
- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

公益社団法人 日本歯科医師会

監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立平先生
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

緊急避難袋の中に「口腔ケア用品」を！

災害発生直後の避難所生活では様々な口腔ケア用品が不足します。緊急避難袋に忘れず入れておきましょう。

口腔ケア用品(例)

歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス・液体ハミガキ
もしくは洗口液・口腔ケア用ウェットティッシュ・
入れ歯洗浄剤・入れ歯保管ケース



お口と体の雑学クイズ

- (1) 五臓六腑の「六腑」とは何を指す？
- (2) 人間の体の骨の数は全部で何本？
- (3) 周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせる右のマークは何？



(クイズなどなど.netより抜粋)

※答えは4面