

被災地で健康を守るために

口内を清潔にしよう! よく噛もう! 話そう!

避難所での生活では、様々な健康への影響が懸念され、健康を守るための対策が必要になります。その中で、お口の中を清潔に保つことも忘れないでください。口内細菌の増殖により、肺炎などの発症につながる事が報告されています。不自由な生活ですが、早い時期から口内の清潔を心がけることが大切です。

●清潔にしよう! …肺炎・かぜの予防にも

口の中を清潔に保つことが、のどの細菌数を減少させ、肺炎、インフルエンザなどの予防につながります。少ない水でも歯ブラシによる清掃や、ブクブクうがいをしっかり行うことが重要です。口が乾燥しないようにすることも大切です。

入れ歯の手入れも忘れずに!



少なくとも1日1回は口から外して清掃してください。

●よく噛もう! …消化吸収・口の機能を高める



避難所では食生活に不自由なこともあります。よく噛んで唾液の分泌をよくすることで消化がよくなり、ストレスの解消にもなります。

そこで、**噛ミング30（1口30回以上ゆっくりよく噛んで食べること）**を実行して口の機能を高めましょう。よく噛むことにより、唾液の力で口内の殺菌力が高まります。

●話そう! …ストレス緩和・気分転換

避難所生活ではストレスが多くなりがちです。つとめて会話することが気分転換になり、緊張感を和らげます。口の開け閉めが多いほど、口の機能が高まります。笑うことができれば最高です。



口のケアでお困りの方は、**公益社団法人日本歯科衛生士会**にお気軽に問い合わせ下さい。

フリーダイヤル：0120-802039 メールアドレス：jimukyoku@jdha.or.jp

こんなときどうする？

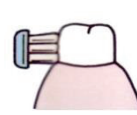


水や用具が不足している場合でも、できることから実行しましょう！

●水が不足しているときの歯みがきは？

肺炎予防など、健康を守るためにも歯をみがきましょう！水が不足しているときは、歯磨剤を使わず、磨きましょう。うがいの水を減らすことができます。食事のあと、少量の水やお茶でブクブクうがいをし、食べかすを吐き出すだけでも清潔維持に役立ちます。

歯みがきのポイント



①まっすぐ当てる



②軽い力で
小刻みに磨く

●入れ歯のお手入れは？

入れ歯は細菌の温床となります。できるだけ丁寧な清掃を心がけましょう！入れ歯洗浄剤が入手できれば、次のステップで清掃して下さい。

ステップ①

ブラシでしっかり
こすり洗い



ステップ②

入れ歯洗浄剤は
毎日使用が大切！



ステップ③

翌朝しっかり
水洗いして装着



●お口が乾燥しているときは？…お口の乾燥は口内トラブルの原因になります。

避難所では、トイレ事情が悪い場合に、水分の摂取を控えた結果、口が乾燥することがよくあります。また、ストレスも口が乾燥する原因です。簡単にできる対応として、水分を摂取すること、ガムを噛むこと、マスクをつけて乾燥を予防すること、唾液腺マッサージ（下図）なども効果的です。



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回しましょう。



親指を顎の骨の内側に当て、耳の下から内側までを順番に押しましょう。



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくり押しましょう。

●他に気をつけることは？…口内炎・専門家への相談

- ◆ 生活環境の変化、栄養の偏り、睡眠不足などで、身体の抵抗力が低下すると、口の中の粘膜や舌などに口内炎ができやすくなります。また、口の中の乾燥も口内炎の原因になります。口内炎は体力低下の赤信号です。医療関係者に相談してください。
- ◆ 口腔ケアに介助が必要な方、入れ歯の紛失や破損、歯の痛みや食べることに困っている方は、避難所の担当者や保健師、歯科医師や歯科衛生士に相談してください！