

## 福岡県歯科保険医協会 歯の豆知識 その24

## 災害時も歯みがき・口腔ケアを！

## 被災後は誤嚥性肺炎の危険が！

被災直後は、水や歯ブラシが不足し口を清潔にするのが難しくなります。

特に高齢者は、口の中の細菌が肺まで届いて炎症を起こす誤嚥性肺炎の危険性が高まります。

阪神大震災では、関連死の24%が肺炎でその多くは誤嚥性肺炎だったと考えられています。



## 命をまもる歯みがき・口腔ケア

全く水がない場合、指に巻きつけたティッシュやハンカチで歯をこするだけでも効果があります（写真）。

ティッシュは、汚れたら巻きつける部分を少しずつずらして、口の中全体をきれいにしましょう。

歯ブラシがあれば、ブラシの汚れをティッシュでふき取りながら歯をみがけます。

避難袋には、家族全員分の歯ブラシを入れておきましょう！



太田秀人さん（歯科医師）  
各地の被災者に口腔ケアを実施

福岡県歯科保険医協会 歯の豆知識 その 25

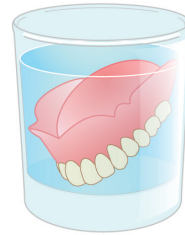
# 避難袋には歯ブラシを！

## 避難袋に入れておきたい歯科関連用品

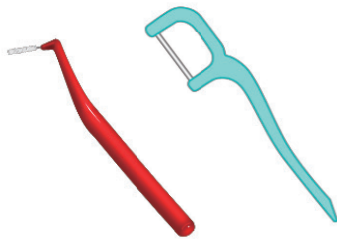
必須



歯ブラシ



入れ歯を使用されている方は  
洗浄剤やケースなど



フロス・歯間ブラシ



キシリトール配合のガム

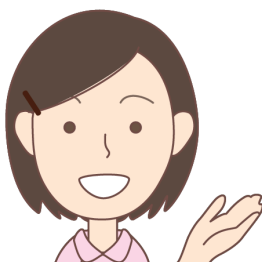


洗口液

水がないときに  
備えて



口腔ケアシート



災害時に備えて、平時からご自身での「歯みがき」や  
歯科での「専門的口腔ケア」に取り組むのも大切です。