

### 災害時の口腔ケアの重要性と備え

災害時にはお口のケア不足、心理的・身体的ストレス、食生活の悪化、不規則な生活といったものが重なり、劇的に口環境が悪化しやすくなります。口環境が悪化すると細菌が増加して、口のトラブルにつながるだけでなく、肺炎など様々な健康被害が起こることが問題となっています。



### 災害時に起こりやすいお口のトラブル

#### ◆子ども



避難所で手に入る食べ物は、パンや甘いものなど糖分が多いものが多く、歯垢が溜まりやすくなり、むし歯ができやすい。

#### ◆大人



偏った食生活、ストレスによる免疫低下、歯磨き不足により、歯周病が進行しやすい。

#### ◆高齢者



環境の悪化により免疫力が低下し、口環境が悪化する。また、口の中で繁殖した細菌が気道に入って誤嚥性肺炎を起こしやすい。

災害時の備えとして非常用持出袋に口腔ケアグッズを一通り準備しておくで安心です。

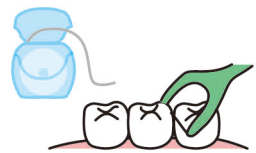
#### 歯ブラシ (家族全員分)

家族それぞれにあった歯ブラシを人数分準備しておきましょう。



#### 歯間ブラシ デンタルフロス(糸ようじ)

歯と歯の間の汚れを落とすための、歯間ブラシやフロスも準備しておきましょう。



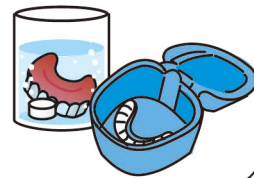
#### 液体歯磨き剤 デンタルリンス

水がなくても使用しやすい液体歯磨き剤が便利です。デンタルリンスは口内の殺菌やさっぱりさせるのに役立ちます。



#### 入れ歯洗浄剤 入れ歯ケースなど

入れ歯を使っている人は、入れ歯のケアグッズも忘れないようにしましょう。



#### 口腔ケア用 ウエットティッシュ

水がない時にはお口の中や入れ歯を拭くことができるので便利です。



### 歯周病は歯を支える骨を溶かす病気です

歯周病とは歯を支える骨(歯槽骨)を溶かす病気です。歯周病が進行すると、歯を支える骨が全体的に下がってしまうため、数本の歯を同時に失ってしまうこともあります。そのため、歯周病の症状がある時は早めの治療がとても重要です。



次のような症状がある時は早めに受診しましょう。



歯ぐきが腫れる



歯ぐきから血が出る



口臭がひどい



口がねばる



歯ぐきが下がる



歯がグラグラする



歯の隙間が広がった

