

東日本大震災の被災者の皆さまへ。 オーラルケアで健康維持につとめてください。

このたびの、東日本大震災の被災者の皆さまに対し、心よりお見舞い申し上げます。
サンスターは災害時のオーラルケアに関する情報を発信し、
被災地の厳しい環境下にある皆さまの健康維持のお役に立てればと考えております。
復興をめざす皆さまを、お口の健康から支援していきたい。
がんばろう日本。サンスターの願いです。

なぜ避難生活でのオーラルケアが重要なのでしょうか？

監修：神戸常盤大学短期大学部
口腔保健学科 足立平先生

高齢の方のいのちにかかわるオーラルケア。「災害時の口腔保健(オーラルケア)」は、
ムシ歯や歯周病の予防ではなく、高齢者の方の肺炎を防ぐための手立てです。

肺炎を防ぐために、歯みがきをしましょう。

口は肺への入り口です。避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができないと、高齢の方では誤嚥性(ごえんせい)肺炎がおこりやすくなるので注意が必要です。阪神淡路大震災では、震災に関連した肺炎で200人以上が亡くなっています。誤嚥性肺炎も多かったのではないかと、私たちは考えています。

汚れた入れ歯も、肺炎をおこしやすくと考えられます。

口の中を清潔に保つためには、入れ歯の汚れを落とすことも大切です。食後には、できるだけはづして汚れをとりましょう。また、夜、寝る時にははずしましょう。

- インフルエンザ予防にも、オーラルケアは効果的だといわれています。 ○血糖値のコントロールのために、歯周病の予防も心がけてください。
- 間食を取る回数が増えた上に、歯みがきが十分にできない状況が長く続くと、子供のムシ歯が増加します。

水が少ないときの歯みがき

① 水・約30mLをコップに準備します。

② その水でハブラシを濡らしてから
口の中へ入れ、歯みがきを開始します。



③ ハブラシが徐々に汚れてきますので、
ティッシュペーパー(あればウエットティッシュ)で
ハブラシの汚れをできるだけ拭き取り、
また歯みがき、これを小まめに繰り返します。



④ 最後にコップの水で2~3回すすぎます。
一気に含むのではなく、2~3回に分ける方がきれいになります。

うがい薬、デンタルリンス、洗口液などが入手できた場合は、
ご使用いただくと効果的です。



※水が少なくても効率的に口の中をキレイにする方法
http://www.oralcare-jp.org/pdf/minimum_water.pdf から改変

ハブラシがないときのオーラルケア

避難所生活などでハブラシがない場合は、
食後に30mL程度の水やお茶でしっかり
うがいをしましょう。
またハンカチなどを指に巻いて歯を拭い、
汚れをとるのも効果があります。



だ液をだすことも大切です



だ液には口の中の汚れを洗い出す働きが
あります。水分をできるだけとり、
あごの付け根=耳の真下の部分をマッサージ
したり温めたりして、だ液を十分に出すよう
心がけてください。ガムをかむことも
だ液を出させるよい方法です。

SUNSTAR