

## 災害時のお口のケアは『命を守るケア』

地震や台風など、近年自然災害による被害が増えています。いどこで発生するかわからない自然災害から身を守るには、災害を知り、普段から備えておくことが大切です。

被災地で断水が長く続くと、生活用水が不足するために歯みがきは後回しになりがちですが、歯みがきがおろそかになると口の中の菌が増殖します。また、栄養の偏りやストレスなどにより、菌への抵抗力や飲み込む力が低下すると、口の中で増えた菌が肺に入り込んで「誤嚥性肺炎」を起こすリスクが高まります。

「誤嚥性肺炎」は、災害関連死の原因として過去の大規模災害で多く発生し、その予防や対策が重要です。

災害時にお口の健康を心がけることは、命を守ることに繋がります。

### 《平常時も災害時にも役立つ「備え」》

#### 1 水がなくても歯をみがく練習をしてみましょう

- ①食事の最後にお茶を口に含み、ゆすぐように口の中全体に行きわたらせる。
- ②液体歯みがきを口に含み、ブクブクうがいをして吐き出す。歯ブラシで歯をみがく（液体歯みがきを使わず、そのまま歯ブラシでみがいてもOKです）。
- ③唾液を吐き出して終了。使用後の歯ブラシは、小さく切ったペーパータオルやキッチンペーパーに少量の水を湿らせたものやウェットティッシュで拭き取る。

※液体歯みがきを使わない場合は、5ml（ペットボトルのキャップ1杯）程度の水でブクブクうがいをしたり、お茶を口に含み、ゆすぐように口の中全体に行きわたらせると、さっぱりします。

#### 2 「いつも（日常）」の気持ちを取り戻すために「いつもの習慣」を行うこともおすすめです

##### 使い慣れた歯ブラシやいつものグッズを用いての「お口のケア」

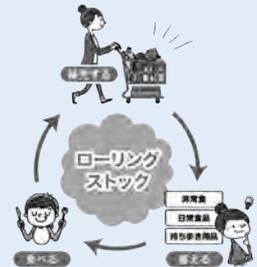
「歯みがき」をすることで、お口がすっきりするとともに気分のリフレッシュも期待できます。特に、食後や寝る前に、いつもの歯ブラシ・歯みがき剤・歯間清掃用具を使うことは、「いつもと同じ」安心感につながります。

##### 「好きなもの」「おいしいもの」「食べ慣れているもの」を食べる

非常時こそ、身体に必要な栄養と「おいしい」という心の栄養が大切です。

備蓄食には、常温保存可能で家族や自分が好きなもの、食べ慣れているものを選びましょう。「ローリングストック※」として、普段使いしながら食べた分を買い足す習慣がおすすめです。

※「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つための方法。



##### 簡単ストレッチを取り入れ、首・肩のコリ解消＆気分転換

身体を動かすことを習慣にしている方は、いつもと同じ運動や、むずかしければ簡単なストレッチをしてみましょう。身体がほぐれることで気持ちが落ち着き、良眠につながります。運動習慣がない方も、今日から簡単なストレッチをいくつか試してみましょう。

参考・出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」 - あって良かった！家庭備蓄の実践アイデア -  
〔公益社団法人日本歯科衛生士会「歯科衛生だより VOL. 76・81」より〕



### かさま健活スタイル



11月の強化項目

目指そう！  
『いい顔』



月ごとの強化項目を取り入れて  
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

11月8日は『いい歯の日』です。毎日1回は鏡に向かって微笑み、自分の歯と歯肉を見て、健康状態を確認しましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145