

災害時の歯みがきの強い味方!! ～ 液体ハミガキ ～

液体ハミガキは、液体なのでお口のすみずみにまで広がり、万一の災害時のお口のケアにも大きな効果が期待できます。また歯みがき後、**すすぐ必要がない**ので、水が少ない状況でも、お口の中の菌を減らすことができます。

液体ハミガキの使い方

- ① 適量 (10ml) を口を含み、20秒ほどすすぐ
- ② 全体にいきたらせた後、歯みがきをする
- ③ 水ですすぐ必要はありませんが、気になるようでしたら、軽くすすいでも構いません



液体ハミガキの使用期限

通常の保存状況下で未開封の状態であれば、**製造から3年程度**経過しても品質に問題ないように設計、製造されています。

(参考: サンスターホームページ)

液体ハミガキと洗口剤の違い

液体ハミガキ

- 歯みがき剤 (練り) の液体版
- 液体ハミガキを含んだ後、歯ブラシでみがきます



洗口剤

- 歯ブラシを使い、汚れを落とすのではなく、口臭予防、口中浄化や爽快感を得るためのもの



after



非常時持ち出し品・備蓄品チェックリスト

自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう

貴重品

- ☐ 現金 (小銭を含む) ※公衆電話用に10円玉、100円玉
- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- ☐ 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- ☐ 健康保険証
- ☐ 身分証明書 (運転免許書・パスポートなど)
- ☐ 印鑑
- ☐ 母子健康手帳

情報収集用品

- ☐ 携帯電話 (充電器を含む)
- ☐ 携帯ラジオ (予備電池を含む)
- ☐ 家族の写真 (はぐれた時の確認用)
- ☐ 緊急用の家族、親戚、知人の連絡先
- ☐ 広域避難地図 (ポケット地図でも可)
- ☐ 筆記用具

食料など

- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水

便利品など

- ☐ 防災ずきんかヘルメット
- ☐ 懐中電灯 (予備電池を含む)
- ☐ 笛やブザー (音を出して居場所を知らせるもの)
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ マスク
- ☐ ビニール袋
- ☐ アルミ製保温シート
- ☐ 毛布
- ☐ スリッパ
- ☐ 軍手か皮手袋
- ☐ マッチかライター
- ☐ 給水袋
- ☐ 雨具 (レインコート、長靴など)
- ☐ レジャーシート
- ☐ 簡易トイレ

清潔・健康のためのもの

- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬・持病薬
- ☐ タオル
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 着替え (下着を含む)
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 歯みがき剤
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 洗口剤
- ☐ 義歯用ケース (義歯を使用している人)

その他

- ☐ 紙おむつ (幼児用・高齢者用など)
- ☐ 生理用品
- ☐ 粉ミルク・哺乳瓶 (赤ちゃんに欠かせないもの)
- ☐ その他自分の生活に欠かせないもの

(参考: 日本赤十字社東京都支部「非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト」)

災害時のお口のケア かしわハンドブック

災害時、お口のケアは… あなたの命を守ります!

避難所生活や水不足などで口の中を清潔に保つことができないと、むし歯や歯周病だけでなく、感染症や誤嚥性肺炎などのリスクも高まります。もしものときに備えて、災害時のお口のケアについて、考えてみませんか。



kashiwaniⓒKIC2009

お口のケア用品はあなたの命を守る
重要な防災グッズのひとつです。

柏市健康増進課 04-7168-3715
柏市母子保健課 04-7167-1257

監修: 柏歯科医師会

災害時の口腔衛生状態悪化が 誤嚥性肺炎の引き金に!!

災害時は水不足により口の中を清潔に保つことが難しいです。
加えてストレスによる免疫力の低下により、誤嚥性肺炎にかかりやすいため注意が必要です。阪神・淡路大震災では震災に関連した肺炎で200人以上が亡くなられています。

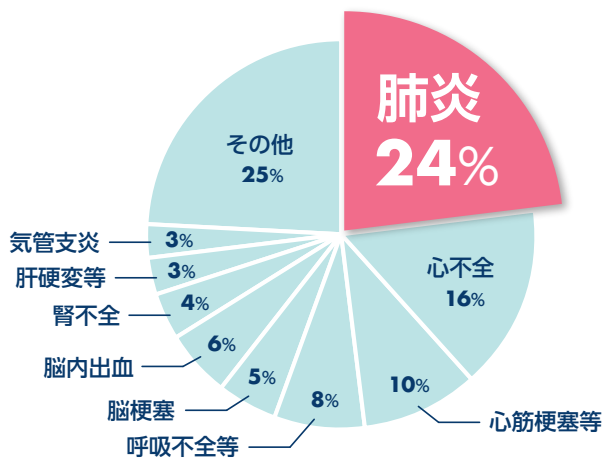


図1 阪神・淡路大震災 関連死死因別割合

肺炎を防ぐために 歯みがきをしましょう



口の中が清潔でないと細菌が増殖し、高齢者のかたは誤嚥性肺炎が起こりやすくなるので注意が必要です。

入れ歯もきれいに 肺炎を防ぎましょう



- 口の中を清潔に保つためには、入れ歯のお手入れが大切です
- 食後に入れ歯をきれいにしましょう
- 夜寝るときはなるべく入れ歯をはずしましょう

災害時の歯みがき・お口のケア方法



防災グッズの中にお口のケアグッズも入れておきましょう!

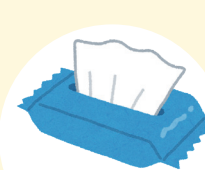
防災バッグにのちに入れておきたいお口のケアグッズ



歯ブラシ



液体ハミガキ



口腔用
ウェットティッシュ



普段使用している
デンタルフロスなど

ケア方法1 水が少ないときの歯みがき

STEP 1



少量の水をコップに準備します。その水で歯ブラシをぬらして、歯をみがきます。

STEP 2



歯ブラシが徐々に汚れてくるので、ティッシュペーパーなどで汚れを拭き取り、またみがくを繰り返します。

STEP 3



最後にペットボトルの水で口をすすぎます。
※少量の水で2~3回に分けて、すすいだ方がきれいになります。
また、液体ハミガキや洗口剤などを使うとさらに効果的です。

ケア方法2 歯ブラシがないとき

歯ブラシがない場合には、食後にペットボトルのキャップ1~2杯の水やお茶でしっかりうがいしましょう。また口腔用ウェットティッシュやガーゼ、ハンカチなどを指に巻いて、汚れをとるのも効果があります。



ケア方法3 唾液を出すことも大切です

口の中の汚れを洗い流す働きのある唾液の分泌を促す

- よくかんで食べる
- 唾液腺(耳の真下)をマッサージする
- ガムをかむ

特にシュガーレスガムが効果的

