

災害に備えて 知っておきたい口腔ケア

●問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎）
☎242-1183

災害時にも口腔ケア

熊本地震から半年がたちました。不規則な生活や栄養バランスの偏り、ストレスなどにより、体に大きな負担をかけた人も多いのではないのでしょうか。特に熊本地震では水の確保が難しく、十分な歯磨きができない状況でした。口腔内の衛生状態を保てないと虫歯や歯周病の原因となり、話す・食べるなどの日常生活に支障が出ます。歯周病が進行すると血糖コントロールがうまくできなくなったり、歯周病菌が動脈硬化を引き起こしたりして、全身に影響を及ぼします。毎日を健康に過ごすためにも口の健康維持は欠かせません。震災を経験した今こそ、災害時の口腔ケアについて見直してみませんか。

また、いざというときのために、非常用持出袋に歯ブラシやデンタルリンス（液体歯磨き）など最低限の歯科用品を準備しておき、口腔ケアができるよう備えておきましょう。

非常用持出袋に 歯科用品を



口腔ケアの方法

水が少ないとき

- ①コップに少量の水を準備。その水で歯ブラシを濡らし、歯を磨く
- ②歯ブラシの汚れをティッシュペーパー（あればウェットティッシュ）で拭き、また歯を磨く。これをこまめに繰り返す
- ③最後にコップの水で口をすすぐ

一気に水を含むのではなく、2～3回に分けた方がきれいになります

歯ブラシがないとき

食後に2～3回、水やお茶でしっかりうがいをする。

ハンカチなどを指に巻いて歯を拭き、汚れをとるのも効果的です

口腔ケアグッズを活用しよう

使える水が限られている場合は、液体歯磨きや口腔ケア用ウェットティッシュなどが便利です。

液体歯磨き

適量（約10ml）を口に含み、20秒ほどブクブクうがいをして吐き出した後ブラッシングする

災害時など水が少ない状況でも、殺菌成分のある液体歯磨きを使うことで口の中の菌を減らせます

口腔ケア用ウェットティッシュ

ティッシュを1枚取り出し、指に巻きつけて口の中の汚れを拭き取る（歯ブラシがないときの歯磨きと同様）

水を使わないシンプルケアで、いつでも手軽にできます。キシリトール配合で口臭予防効果があります

唾液マッサージ

①耳下腺への刺激
指4本で耳の前の頬を後から前へマッサージ

②顎下腺への刺激
あごの骨の内側の柔らかい部分を①～⑤の順で押す

③舌下腺への刺激
親指で顎の下から舌の付け根を突き上げる

唾液マッサージも大切です

唾液には口の中を清潔に保つ機能や細菌の発生を抑える働きがあります。唾液マッサージをすることで唾液量が増え、口の中をきれいに保つことができます。口の中の乾燥を和らげ、噛む・飲み込む機能が回復し、口の周りの筋肉がほぐれることでリラックスもでき、会話がしやすくなるという効果もあります。

また、食前に行なうと唾液の分泌が促され、食事が食べやすくなります。

日頃のケアをしっかりと

災害はいつ起こるか分かりませんが、災害時にむし歯や歯周病が悪化しても、すぐに治療できない状況になる可能性があります。

そのため、日頃からのセルフケアと定期的な歯科受診で、早期予防・早期治療を心掛けましょう。

35・40・50・60・65歳の人のための歯周疾患検診

市では次のとおり歯周疾患検診を実施しています。対象者には5月に受診券を送付しています。この機会にぜひ受診しましょう。

- 検診内容** お口健康チェック、歯肉検査、結果説明など
- 対象** 平成28年4月1日現在で35・40・50・60・65歳の人
- 実施期間** 平成29年3月31日(金)まで（休診日は歯科医院によって異なります）
- 実施場所** 市内委託歯科医院（事前の電話予約が必要です）
- 料金** 無料（検診後に治療が必要な場合や歯石除去を希望する場合は、保険診療になります）
- 持ってくるもの** 受診券（はがき）、健康保険証
- 市内委託歯科医院**

地 域	医療機関名	電話番号	地 域	医療機関名	電話番号
須 屋	今村歯科医院	345-2264	御代志	みよし歯科クリニック	242-1515
	菊南ハーモニー歯科クリニック	341-1182	幾久富	伊藤歯科医院	248-5688
	たけうち歯科医院	342-5285		たなか歯科医院	248-3620
	ちぢいわ歯科クリニック	242-4681		林田歯科クリニック	248-5088
	ながた歯科医院	344-2385		三隅歯科医院	248-1101
	永野歯科医院	343-0701		わたなべ歯科医院	215-5701
	はるの歯科クリニック	338-8100	竹 迫	城歯科医院	248-6464
	みなみかわ歯科クリニック	242-1182	豊 岡	サトゥデンタルクリニック	248-7155
御代志	あくね歯科医院	242-6480		宮川歯科医院	248-5524
	原田歯科医院	242-3285			