

哲風会通信

2023. 8 VOI・139

全国的に猛暑が続いていますね。熱中症や突然の豪雨、持続的な雨に十分気を付けて生活してください。秋田でも7月の豪雨被害の影響がまだ残っている方々もいらっしゃると思います。被害に遭った方々にお見舞い申し上げます。



災害時の口腔ケア

災害時に避難所生活などをしなければいけない場合も口腔ケアはとても大切です。そこでどのような事に注意すれば良いのか、日本歯科医師会から災害時の口腔ケアについてのポスターが出ておりますので掲載いたします。

歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために歯みがきを！	入れ歯をきれいにし肺炎を防ぎましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります ・高齢者は特に注意が必要です 	<ul style="list-style-type: none"> ・お口を清潔に保つ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 ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう
ハブラシがないとき	だ液を出す工夫を
<ul style="list-style-type: none"> ・食後に少量の水やお茶でうがいをします ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります 	<ul style="list-style-type: none"> ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたたためると、だ液が出やすくなります
水が少ないときの歯みがき	
<ul style="list-style-type: none"> ・約30mlの水を用意 ・水でハブラシをぬらして歯みがきします ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります ・コップの水を少しずつお口に含み、2〜3回にわけて、すすぎます 	<ul style="list-style-type: none"> ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要） ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

公益社団法人 日本歯科医師会
 監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立平先生
 提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

非常時の口腔健康管理 水がある場合

少ないお水でも歯や入れ歯をみがきましょう！

口の中を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増え、肺炎をおこす可能性があります。特に高齢者の方は肺炎性肺炎（ごまかされやすい成人）に注意してください。肺炎以外にも、全身の病気に影響を及ぼします。これらを防ぐためにも、口のお手入れや歯を動かさず清掃をしましょう。

1 歯ブラシがある場合

水で濡らしたティッシュペーパーで軽く歯をふきます

2 歯のような水の量のコップを2つ用意し、水量の少ないほうに歯ブラシを入れて濡らします

3 歯を磨きます

4 歯ブラシが汚れたら、ティッシュを濡らし、汚れを取ります

少ない水のコップですませ、磨きかき止まらば歯ブラシの入れ取りをくり返します。少ない水のコップでも1つ1つすすぎます

ポイント 口内炎ができていたり、痛みがきいていて出血がある場合は、うがい用の薬液（真口噴）を使うと効果があります。うがい用薬液をお水がある場合、歯みがき剤が手元にある場合は、少しだけ歯みがき剤を使いましょう。

1 歯ブラシがない場合

食後に少量の水やお茶でうがいをする。うがい薬があれば、うがい薬をうがいします

2 手ぬぐいやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の裏面を磨いて、できるだけ汚れを取り除きます

ポイント うがいは、一度に多くのお水を含んで吐き出して繰り返すよりも、少量ずつ水をお口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的で、より口の中の汚れを落とす効果が強くなります。

1 入れ歯のお手入れ

できれば毎食後、すくなくとも1日に1回は外して、上のような道具を使って汚れを取ってください

2 部分入れ歯では、歯茎の部分などが磨きにくい部分が多いので、歯磨き剤や歯磨きペースト、歯磨きペーストをお手入れに使用してください

ポイント 経理料は別し、歯磨き剤が水の中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。洗剤を完全に洗い流してから口にされるようにしてください。歯磨き剤の成分が歯茎に刺激を及ぼす可能性があります。

公益社団法人 日本歯科医師会

非常時の口腔健康管理 水がない場合

水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュを使って口の手入れをしましょう！

**シュガーレスガム
キシリトールガム**

シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和ができます。また唾液をたくさん出す効果があり、その唾液で口をすすぐことができます。

マウスウォッシュ

マウスウォッシュ（口腔用洗口剤）で口をすすぐことで菌が増えることを防ぐことができます。口の中の状態を悪化させ、歯肉の少ないインプラント周囲炎の原因にもなります。

口の体操やマッサージをしましょう！

非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなる場合があります。唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操

「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。

唇を膨らませた後、すぼめるという動きを繰り返します。

舌の体操

口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。

唾液線のマッサージ

指の下、顎の下や頬をさすったり、顔の肉をたたくように動かします。

公設社団法人 日本歯科医師会

避難生活でも、お口の清潔を保ちましょう！

慣れない避難生活では、そのストレスから抵抗力が弱まり、むし歯・歯周病の悪化や口内炎がおこりやすくなります。特に高齢の方では、口の中の汚れが原因で、誤嚥性（ごえんせい）肺炎にかかり易くなる恐れがあります。お口の中を清潔に保つことにより、これらの病気の予防に努めましょう。

- 夜寝る前には、できるだけ歯みがきをしましょう。
- 歯みがきが出来ない時は、ブクブクうがいをしましょう。うがい薬でのうがいが理想ですが、手元になければ、水道水をお口に含んでブクブクうがいを15秒間行いましょう。3回繰り返すと有効です。
- 入れ歯のお手入れが必要です。食後には、歯ブラシで丁寧に、内面と歯の部分を磨きましょう。磨いた後で義歯洗浄剤につけると、より効果的でしょう。
- よく噛んで食べましょう。よく噛むと、唾液がたくさん出て、口の中の汚れを洗い流す効果があります。
- 子どもたちは、甘いものの食べ過ぎに気をつけましょう。食べた後、歯みがきやうがいを心がけましょう。

〇〇県歯科医師会

[災害に関する情報 | 日本歯科医師会 \(jda.or.jp\)](http://jda.or.jp)

字が小さく少し読みにくいですので日本歯科医師会のHPを確認してみてください。

今月の通信担当

今月の担当、むさしデンタルオフィスの武蔵です。いよいよ夏の甲子園が始まりますね。コロナ禍での声出し応援の禁止や観客の制限などが解除され、通常通りの甲子園が戻ってきます。春の選抜に出場した強豪校が予選で負けた所も多くあるようですが、球児の皆さんの全力プレーを応援しております。甲子園でも暑い日々が続くと思いますので、くれぐれも体調管理に注意して尊重、勇気、覚悟の気持ちをもって愉しんでプレーしてください。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801