

哲風会通信

2024.3 VOL.146

今年も早いもので3月に入り、日差しもすっかりやわらかくなりました。もうすぐ新年度がスタートし、ワクワク、ドキドキしてしまいますね。気温の温度差に負けず、元気に過ごしましょう。



避難所での口腔ケア

今年は年明けから令和6年能登半島地震がありました。避難所で生活する方も多かったはずですが、被災地では、水不足、物品不足などの問題から、口腔ケア（歯ブラシや入れ歯の洗浄、口の粘膜の掃除、うがいなど）が困難となります。私たちもいつこのような事が起こるかわからないので、避難所でどのような口腔ケアをしていけば良いのか理解しておくことが必要です。

○災害時の口腔ケアはとても大切

避難所生活では、下記の事が原因で口腔内の問題が生じやすくなります。

- ・ 生活のリズムが不規則
- ・ 偏った食事
- ・ 水不足
- ・ ストレス

お口が乾燥したり細菌が多くなると、むし歯の増加や歯周病の悪化、誤嚥性肺炎など増えてしまう可能性があります。

特に高齢者の方は、体力低下も重なり、呼吸器感染症を引き起こしやすいです。

ですので、口腔ケアが『命を守る』ことにつながります。災害時だからこそ『口腔ケア』が必要です。また、口の中のばい菌が増えることにより、子どものむし歯の原因となるので、むし歯ケアに注意が必要です。



○唾液を出すことも大切！

唾液にはお口の中をきれいに保つ働きがあります。

避難所生活ではストレスなどで唾液の分泌が悪くなるおそれもあるので、唾液腺マッサージやお口の体操を行って唾液の分泌を促しましょう。



○ケアの方法

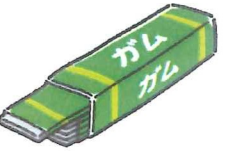
①歯ブラシがないとき

ペットボトルのキャップ1~2杯の水かお茶でお口全体に行き渡るようしっかりブクブクする。ウェットティッシュを指に巻き歯の表面をこすって汚れを取り除く。

入れ歯がある場合も、入れ歯は外してウェットティッシュで汚れを拭き取る。

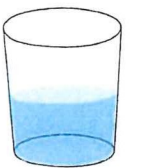
②歯ブラシも水もないとき

シュガーレスガムやキシリトールガムを噛んだり、マウスウォッシュで口をすすぐ。



③水が不足しているとき

1. コップに少量の水を入れて歯ブラシをぬらし歯をみがく。
2. 歯ブラシが汚れたらそのつどウェットティッシュなどで拭き取りを繰り返す。
3. 最後に残った水で2~3回にわけうがいをする。



④高齢者や体が不自由な方の場合

1. 避難時には入れ歯やケアグッズを準備する。家族に声がけしてもらったりする。
2. 普段食べなれてる食品・食具を避難袋にいれておく。
3. 口周りをよく動かして筋力を維持しておく。

⑤小さな子供の場合

1. 避難所のダラダラ食に注意する。
2. 歯ブラシがない場合や歯ブラシを嫌がる場合は、ウェットティッシュで汚れを拭く。
3. 非常時持ち出し袋にシュガーレスのガムや飴をいれておく。



今月の担当

今月の通信担当の伊藤です。最近健康や体力づくりのためにジムに通っています。学生の頃は陸上部に入っていたので毎日動いていましたが、社会人になると運動することが少なくなってきたので心も体もリフレッシュして気持ちがいいです！近々健康診断もあるので、3日坊主にならず頑張りたいです。



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
南秋田郡八郎瀧町川崎字昼寝233-1
TEL : 018-875-2801