

災害時の口腔ケアの大切さ ～水がなくてもお口を清潔に～

地震や停電などの災害時、避難生活では「歯みがきができない」「水が使えない」といった状況が起こりやすくなります。実はこのような環境で口の中を清潔に保てないと、誤嚥性肺炎などの感染症リスクが大幅に上がることが知られています。

特に高齢の方や持病のある方は、日頃から災害時の口腔ケアを意識しておくことが大切です。



■ 水がなくてもできる口腔ケア

- ・口腔用ウェットティッシュや清拭シート
歯や頬、舌の汚れを優しく拭き取ります。
- ・マウスウォッシュ(洗口液)
うがいで汚れを浮かせて口臭や細菌を減らします。

- ・口腔ケア用ジェル
乾燥を防ぎ、粘膜を保護します。
- ・キシリトールガム・口腔用スプレー
唾液分泌を促してお口の潤いを保ちます。

◆ 持っておきたい「災害時お口ケアセット」

避難生活では食事内容も変化し、口の中が汚れやすくなります。限られた環境でも清潔を保つために、次のようなセットを用意しておく心安いです。



- ・携帯用歯ブラシ(折りたたみタイプ)
少量の水でも使用でき、使用後はティッシュで拭き取るだけでも効果的です。
- ・洗口液または口腔ケアジェル
水が使えないときの代用として便利。殺菌・保湿効果のあるものがおすすめです。
- ・ウェットティッシュ(ノンアルコールタイプ)
口のまわりや手指の清拭にも使え、衛生を保てます。
- ・小型のミラーや紙コップ
目で確認しながらケアできるほか、うがい時にも活躍します。
- ・キシリトールガムや口腔湿潤剤
唾液を促し、乾燥を防ぐことで細菌の繁殖を抑えます。



これらをポーチや防災バッグにまとめておくと、すぐに持ち出せて便利です。家族全員分を用意し、定期的には中身のチェックをしましょう。

◆ 日頃の備えが命を守る

災害時、口腔内の汚れは細菌の温床となり、肺炎や体調悪化を招くことがあります。「食べる・話す・笑う」を守るためにも、非常用持ち出し袋に口腔ケア用品を1セット入れておく習慣をつけましょう。日常の健康管理が、そのまま災害時の「命を守る備え」につながります。

お口の健康レシピ

「鶏ささみと長芋の 柚子胡椒唐揚げ」

【材料(2人分)】【分量】

鶏ささみ	240g
柚子胡椒	小さじ1
酒	大さじ1
しょうが	1片
片栗粉	大さじ2
長芋	200g



- (1) 鶏ささみは一口大にし、柚子胡椒・酒・しょうが(すりおろし)をボウルに入れて揉み込み5分置く。
- (2) (1)の鶏ささみに片栗粉をまぶす。
- (3) 長芋は乱切りにし、フライパンに油を1cmほど入れ、160℃で長芋の表面が薄いきつね色になるまで揚げ、塩を振る。
- (4) (2)の鶏ささみを、表面が薄いきつね色になるまで揚げる。
- (5) (3)と(4)を和える。



院長の挨拶コーナー 「師走の訪れ」

一年の締めくくりを迎える12月、街にはイルミネーションが灯り、心華やぐ季節となりました。

今年も残すところあとわずか、日々の診療を支えてくださった皆さまに心より感謝申し上げます。

寒さが一段と厳しくなる折、どうぞお身体を大切にお過ごしください。



院長 若松聖
広島大学歯学部卒業

広島市安芸区矢野西1丁目32-11
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408

