

～災害時も歯みがき・口腔ケアを！～

被災後は誤嚥性肺炎の危険が！

→被災直後は、水や歯ブラシが不足し、口を清潔にするのが難しくなります。

特に高齢者は、細菌を多く含んだ唾液が気管に入る**誤嚥性肺炎**の危険が高まります。

阪神大震災では、関連死の24%が肺炎で、その多くは**誤嚥性肺炎**でした。

命を守る歯みがき・口腔ケア

→全く水がない場合、指に巻き付けたティッシュやハンカチで
歯をこするだけでも効果があります！（写真）

ティッシュは、汚れたら巻き付ける部分を少しずつずらして、口の中全体をきれいにしましょう。

歯ブラシがあれば、ブラシの汚れをティッシュでふき取りながら、歯をみがけます。

非常袋には、家族全員分の歯ブラシを入れておきましょう！



太田秀人さん（歯科医師）
当会地域医療部員
熊本の被災地で口腔ケアを実施

参考：「防災のヒント⑤熊本地震1年 血栓予防と口腔ケア」（西日本新聞 2017年4月29日朝刊）

