

## 「かかりつけ歯科医」を決めていますか？

### ～「かかりつけ歯科医」とは？～

歯と口腔の健康を守るために、いつでも気軽に相談できる“頼れる歯医者さん！”

定期的な歯科健診を受けるなど、かかりつけの歯医者さんをつくっておくことで、自分にあった治療の進め方と予防法をアドバイスしてもらえます。

「かかりつけ歯科医」は、お口の健康を一緒に守ってくれる最大の味方です。

### ～健康で豊かに生きるために、お口の健康を守りましょう～

歯と口腔は、産声をあげたその瞬間から、毎日、私たちの体と心の健康を支えてくれています。食べる楽しみも話す楽しさも、自由に体を動かせる喜びも、お口が健康だから味わえるものです。

毎日きちんとケアをしなければ歯を失うことになり、全身の健康に大きな影響が及びます。そうならないためには、早いうちからお口のケアに取り組むことが大切です。



各ライフステージのお口の状態に合ったケアを続けていきましょう！

# 災害時こそお口のケアを

～命に関わる感染症のリスクがあります～

災害時は不規則で偏った食生活になり、また、ストレスなどで体の免疫力が低下します。こうした状況で歯みがきができないと、お口の中の細菌が増え、むし歯や歯周病にかかりやすくなり、口臭もひどくなります。

また、お年寄りや障がい者などは、細菌が肺に入ることによって、感染症である「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」を引き起こすことがあります。「誤嚥性肺炎」は免疫力が低下していると、死に至ることもある病気です。

災害時だからこそ、お口の中を清潔にしておくことがとても重要です。

今回は、災害時の水不足のなかでもできる口腔ケアの方法をご紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

## （少量の水でできる 3つの口腔ケア方法）

### ケア方法1 “水が少ないときの歯みがき”

- ①少量の水をコップに準備します。その水で歯ブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯をみがきます。
- ②歯ブラシが徐々に汚れてきますので、ティッシュペーパー（あればウエットティッシュ）で歯ブラシの汚れをできるだけ拭き取り、再び水で濡らして歯をみがきます。これをまめに繰り返します。
- ③最後に残ったコップの水で2～3回すすぎます。  
※うがい薬、液体ハミガキ、洗口液などある場合は、ご使用いただくと効果的です。



### ケア方法2 “歯ブラシがない時は”

歯ブラシがない場合は、食後に水やお茶でしっかりうがいをしましょう。また、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があります。



### ケア方法3 “唾液を出すことが大切です”

唾液には、口の中の汚れを洗い出す働きがあります。水分をできるだけ摂り、あごの付け根＝耳の真下の部分をマッサージしたりして温め、唾液を十分に出すよう心がけてください。ガムを噛むのも効果的です。

## （防災用品に歯ブラシを。入れ歯の持参も忘れずに）

災害で避難された方への調査で、「持ってくればよかったもの」の上位に「歯ブラシ」が入っています。単にスペアを置いておくだけでなく、防災バックの中に歯ブラシをきちんと入れておきましょう。また、避難の際に余裕がある場合は、「入れ歯」も忘れないように気をつけてください。