

## 災害時に気をつけたいオーラルケアについて

監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生

肺炎を防ぐために、  
歯みがきをしましょう。

口は肺への入り口です。避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができないと、高齢の方では誤嚥性(ごえんせい)肺炎がおこりやすくなるので注意が必要です。阪神淡路大震災では、震災に関連した肺炎で200人以上が亡くなっています。誤嚥性肺炎も多かったのではないかと、私たちは考えています。

汚れた入れ歯も、  
肺炎をおこしやすくすると  
考えられます。

口の中を清潔に保つためには、入れ歯の汚れを落とすことも大切です。食後には、できるだけはずして汚れをとりましょう。また、夜、寝る時にははずしましょう。

○インフルエンザ予防にも、  
オーラルケアは効果的だといわれています。

○血糖値のコントロールのために、  
歯周病の予防も心がけてください。

○間食を取る回数が増えた上に、歯みがきが十分に  
できない状況が長く続くと、子供のムシ歯が増加します。

## 「防災用品チェックリスト」

### 基本品目38点

●あらゆる家庭に共通して必要。



監修：危機管理教育研究所 国崎 信江

	防災品名	個数		備考メモ
		一人	二人	
1	懐中電灯	1	2	ソーラー式、手回し式でない場合には電池も用意
2	携帯ラジオ	1	1	ソーラー式、手回し式でない場合には電池も用意
3	ゴーグル	1	2	※粉じんやガラス片から目を保護するために
4	軍手・手袋	1	2	手を保護する防刃タイプがお勧め
5	防煙マスク	1	2	火災発生時の有毒ガスから身を守るために
6	防塵マスク	1	2	粉じん、ほこりから気道を保護するために
7	ヘルメット	1	2	飛来落下物から頭を保護するために
8	飲料水	※	※	10日分の備蓄(1日2リットル×10日分)
9	食料	※	※	10日分の備蓄(栄養バランスを考えて)
10	マルチツール	1	1	多機能工具(せん抜き・カン切り・ドライバー・穴あけ・毛抜き・はさみ・のこぎり等)
11	給水袋	1	1	配給された水を運搬するのに便利
12	災害用トイレ	※	※	10日分の備蓄(1日排泄回数×10日分)
13	トイレットペーパー	※	※	トイレの回数に応じて(芯を外しておくとコンパクトに)
14	大人用紙おむつ	1	1	1パック(外出する際のトイレ不足にそなえて用意)
15	ボリ袋	2	2	保存、ごみ袋、給水袋の代用など何かとあると便利
16	ポンチョ	1	2	雨、寒いとき、トイレの自隠し、着替えの自隠しなどあると便利
17	カイロ	1	1	1箱(食品の温め 体の温めなどあると何かと便利)
18	サバイバルブランケット	1	1	雨、寒いとき、トイレの自隠し、着替えの自隠しなどあると便利
19	現金	※	※	公衆電話の利用や買い出し用に、小銭を含めて3万円程度
20	筆記用具	1	2	撥水ペーパーと油性のマジック
21	ライター	1	1	
22	携帯充電器	1	1	ソーラー式、手回し式でない場合には電池も用意
23	痛み止め	1	2	常服薬があれば忘れずに
24	消毒薬	1	2	
25	滅菌ガーゼ	1	2	1パック
26	脱脂綿	1	2	1パック
27	止血パッド	1	2	1パック
28	包帯	1	2	
29	目薬	1	2	
30	蒸留水	1	2	身体についた汚れなどを洗い落とすのに便利
31	三角巾	1	2	
32	下着	1	2	上下と靴下のセット
33	タオル	1	2	スポーツタオル、バスタオル等
34	ウェットティッシュ	1	2	長期保存のきもの
35	爪切り	1	1	
36	消臭・抗菌剤	1	1	身体の消臭・抗菌に。殺菌力が高く人体に負担のないものがお勧め
37	ハブラシ	1	2	
38	液体ハミガキ	1	1	500ml程度のものを1本。1回につき10ml想定。

※このチェックリストの品目は、避難所での生活を想定したもので、数日間に及ぶことを考慮した数量ですので、すべてを非常持ち出し袋に入れて保存できない場合もあります。もしもの場合に備えて、普段から品目の点検や備蓄を心がけましょう。

災害時のオーラルケアに、水がない場合でも使いやすい  
「液体ハミガキ」と「ハブラシ」をご用意ください。

サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1  
<http://jp.sunstar.com>

サンスター

## 防災オーラルケア ハンドブック

[このハンドブックも非常持ち出し袋に入れください]



SUNSTAR

オーラルケア用品は、重要な  
防災グッズのひとつです。

3ヶ月に一度は、防災用品点検の日。

日本記念日協会ホームページによると、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日の年4回は「防災用品の点検の日」。防災対策をする上で大切なことは継続して行なうことです。こつこつと継続して行なうことで、自然と防災についての意識も知識もでき、効果的な防災対策となります。「楽しく」「無理なく」「少しずつ」防災対策を継続する工夫をしましょう。

# 災害時においても、 オーラルケアが欠かせない 理由があります。

災害時の口腔保健(オーラルケア)は、  
お口の健康だけではなく、身体の健康にも影響します。  
避難所生活や水不足で  
口の中を清潔に保つことができないと、  
お口の中の歯でも身体に悪影響を  
及ぼす可能性があります。

特に肺炎になりやすい高齢者の方は注意が必要です。



## 非常持出袋

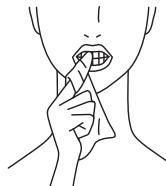
名前:	血液型:
住所:	
電話番号:	
避難所(集合場所):	



## <災害時のオーラルケア方法>

### ハブラシがないときのオーラルケア

避難所生活などで  
ハブラシがない場合は、  
食後に30mL程度の水やお茶で  
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  
歯を拭い、汚れをとるのも  
効果があります。



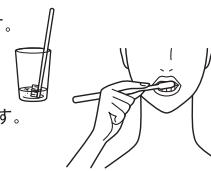
### だ液をだすことも大切です



だ液には口の中の汚れを洗い出す  
働きがあります。水分をできるだけとり、  
あごの付け根=耳の真下の部分を  
マッサージしたり温めたりして、  
だ液を十分に出すよう心がけてください。  
ガムをかむこともだ液を  
出させるよい方法です。

### 水が少ないと歯みがき

① 水・約30mLをコップに準備します。



② その水でハブラシを濡らしてから  
口の中へ入れ、歯みがきを開始します。



③ ハ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  
ハブラシの汚れをできるだけ拭き取り、  
また歯みがき、これを小まめに繰り返します。



④ 最後にコップの水で2~3回すすぎます。  
一気に含むのではなく、2~3回に分ける方がきれいになります。



うがい薬、液体ハミガキ、洗口液などが入手できた場合は、  
ご使用いただくと効果的です。

\*水が少くとも効率的に口の中をキレイにする方法  
[http://www.oralcare-jp.org/pdf/minimum\\_water.pdf](http://www.oralcare-jp.org/pdf/minimum_water.pdf) から改変

## 知っておきたいオーラルケアの話 「液体ハミガキQ&A」

液体ハミガキは、液体なのでお口のすみずみに  
まで広がり、万一の災害時のオーラルケアにも  
大きな効果が期待できます。

### Q. 「液体ハミガキはどうやって使うのですか？」

練ハミガキの代わりにお使いいただけるのが液体ハミ  
ガキです。適量(約10mL)をお口に含み、20秒ほどす  
いでいきわたせた後ブラッシングします。災害時など  
で水が少ない状況でも、殺菌成分のある液体ハミガキを  
使うことでお口の中の歯を減らすことができます。

### Q. 「使用後に水で口をすぐの？」

水ですぐ必要はありません。口に残った香味などが気  
になる場合には、軽く水ですすいでも構いません。

### Q. 「液体ハミガキに、使用期限はありますか？」

通常の保存状況下で未開封の状態であれば、製造から  
3年程度経過しても品質に問題ないように設計、製造され  
ています。

### Q. 「液体ハミガキやハブラシがない時は、 どうしたらいいですか？」

食後や就寝前に少量の水やお茶でしっかりうがいをして  
ください。また、ハンカチやティッシュなどでこまめに歯  
を拭うことも効果があります。