

災害時こそ口腔ケアを

日本口腔ケア学会 監修

少ない水でも歯磨きを



災害時に避難生活が長引くと、口の中を清潔に保つことがむずかしくなります。口腔ケアは命を守る保健活動でもあります。災害時に実践できる手入れ方法を紹介します。

全身の健康にかかわる

被災したことによるストレス、睡眠不足や食生活の偏りによる栄養状態の悪化で、肺炎や風邪など呼吸器感染症を起こしやすいことが知られています。さらに水分補給が減ると唾液の分泌量が減少すると、口腔内に細菌が繁殖しやすくなり、唾液や食べ物と一緒に細菌が気管に入る「誤嚥性肺炎」のリスクが高まります。また食事が不規則になり、パンや菓子類など炭水化物や甘

うがいは、口の中の汚れを水の勢いで浮き上がらせ、薄めて、吐き出す行為です。30ミリの水で1回うがいをするよりも、15ミリの水（大きい）の水で2回、口の中全体にいきわたるようにするのが効果的。口にネバネバ感がある場合は、味は良くありませんが、重曹水

うがいと歯磨き

（水100ミリの重曹2割）での洗口が有効です。うがいは2種類。インフルエンザなどの感染症予防には咽頭後壁（のどの奥の壁）の汚れを除去するガラガラうがいと、歯と歯の間の汚れを取るブクブクうがいの両方を行ってください（右図）。

水不足の時の歯磨き方法

●歯ブラシがある場合

- ①コップに少量の水（30ミリの程度）を用意する。
- ②水で歯ブラシを軽く濡らし、通常通り歯を磨き、途中でこまめに歯ブラシについた汚れを拭き取る。
- ③水かお茶を口に含み、少なくとも2回ゆすぐ（水場がなければ飲み込んで問題ない）。

●歯ブラシがない場合

- ①食後に少量の水やお茶でうがいをする。
- ②タオルやハンカチを指に巻き、歯の表面を拭う。



参照：日本口腔ケア学会
HP「災害時の口腔ケア」
<https://www.oralcare-jp.org/links/>

入れ歯の手入れ

入れ歯はできれば毎食後洗いたいものですが、少なくとも1日に1度、外して洗いましょう。水不足のときは、使い捨ておしぼりのようなものでぬぐいます。部分入れ歯は針金の部分など複雑な構造をしていることが多く、歯ブラシや細い綿棒を使って清掃しましょう。入れ歯によって上

下の歯がすっかり噛みあうことで、飲食物や唾液をのどへスムーズに送り込むことができます。入れ歯を外したままにしていると、歯が動いたり歯ぐきの形が変わったりして入れ歯が口に入りにくくなることもあるため、睡眠時以外は装着しておくことをおすすめします。

2種類のうがい

ガラガラうがい



ブクブクうがい



健やかな成長を、と運動

「元始、女性は太陽であった」「わたくしは永遠に失望しない」と女性を励まし、「憲法を守り抜く覚悟」で行動し続けたらいてうの志をいま受け継ぐ。A5判 80頁、頒価 300円／新日本婦人の会



保育園の遠足で（こちら向きの白いセーターが久世さん）

た。私たちは寺の保育園の保育士を引き続き市の保育所で、と願いましたが、市は年齢を理由に、採用しようとしませんでした。た。がんばってきた先生を引き

母の歴史

北海道 久世公子さんのお話

（6）

3102

女性のひろば

10月号発売中

男女雇用機会均等法40年

米沢玲子／石田絹子／高木りつ

皇室典範と女性天皇

熊本地震 現地から

東なつこ

読者の手記 私の脱プラ提案

（新連載）いっしょに育つ。

みんなで育てる 池添 素

ピースなにやん・わん

マレーシア 岩合光昭

手ぬいで作るリメイク小物

生きる喜び、読む楽しみ

高橋恵美子 松本侑子

日本共産党中央委員会出版局 ☎03-3470-9636

〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7

定価316円（税込）

平塚らいてうが今、新しい

パンフレット

「平塚らいてうからのメッセージ」

「元始、女性は太陽であった」

「わたくしは永遠に失望しない」と女性を励まし、「憲法を守り抜く覚悟」で行動し続けたらいてうの志をいま受け継ぐ。

A5判 80頁、頒価 300円／新日本婦人の会

平塚らいてう・女性運動資料室

東京都文京区／第2・第4火曜日 14時～16時

申込：1週間前までにメール njwa@shinfujin.gr.jp

またはFAX 03-3814-9441で

らいてうの家（長野県上田市真田町）

開館 ～10/26の土日月 10時半～16時

NPO 法人平塚らいてうの会 03-3818-8626

新日本婦人の会 のSNS



ホームページ



インスタグラム



X



はとラジ

しフ
てオ
ね！



オンライン 次世代全国ミニ交流 Vol.63

10月9日（金）20時～21時

参加にあたって

- ・新婦人しんぶん9月19日号、9月26日号をご用意ください
- ・全体会のあと、グループに分かれて「新婦人しんぶん」を一緒に読みます。聞くだけでもOK！

お問い合わせ
各支部または都道府県本部へ