

今日からできる、「もしも」への備え

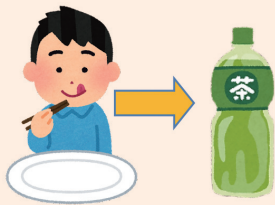
令和6年能登半島地震におきまして、犠牲になられた方々に謹んでお悔やみを申し上げるとともに、被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。

能登半島地震では、これまで以上に「災害関連死を防ごう」という報道が多く伝えられました。「災害関連死」とは、地震や津波などによる直接的な原因ではなく、災害によるけがや避難生活による健康状態の悪化が原因で亡くなることです。「肺炎や気管支炎などの呼吸器疾患と、脳卒中などの循環器疾患が多い」と言われています。

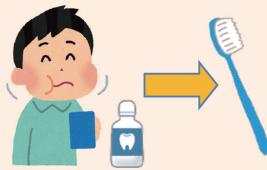
能登半島の被災地で特に断水が長く続いた地域では、生活用水が不足し歯みがきを後回しにする方もおられた、との報道もありました。歯みがきをおろそかにすると、口の中の菌が増えます。食事の栄養が偏ったり、ストレスなどにより、菌への抵抗力や飲み込む力が低下すると、口の中で増えた菌が肺に入り込み、「誤嚥性肺炎」を起こすリスクも高まります。この地震からの学びを活かし、『備え』について再検討しませんか。

1 水がなくても歯をみがく練習をしてみましょう

① 食事の最後にお茶を口に含み、ゆすぐように口の中全体に行きわたらせる。



② 液体歯みがきを口に含み、ぶくぶくうがいをして吐き出す。歯ブラシで歯をみがく(液体歯みがきを使わず、そのまま歯ブラシでみがいてもOKです)。



③ 唾液を吐き出して終了。小さく切ったペーパータオルやキッチンペーパー(水に溶けない紙)を少量(ペットボトルキャップ半分程度)の水で湿らせ、使用後の歯ブラシをふき取る(ウェットティッシュも可)。



※ 液体歯みがきを使わない場合は、5ml(ペットボトルのキャップ1杯)程度の水でぶくぶくうがいをしたり、お茶を口に含み、ゆすぐように口の中全体に行きわたらせると、さっぱりします。



ペースト状の歯みがき剤に含まれるフッ化物(フッ素)は、なるべく口の中にとどめるようにすることで、むし歯予防効果がアップします。歯みがき後に口をゆすぎすぎないことは、実は普段の歯みがきでも有効です。

「なるべく水を使わない歯みがき」を始めませんか。

2 唾液を出してお口の乾燥を防ぎ菌の繁殖を防ぎましょう

①耳下腺への刺激 10回

耳の手前を、後ろから前に向かってゆっくり回すようにマッサージ。



クルクル回して
サラサラ唾液を
出しましょう

②顎下腺への刺激 10回

親指をアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの真ん中へ5か所を(位置をずらしながら)順番に1~2秒ずつ押す。



痛くない程度に
やさしく
押し上げます

③舌下腺への刺激 10回

両手の親指で、アゴの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押し上げる。



ゆっくり押しして…
口の中がじんわり
うるおって
きましたか?

(一社)福岡県歯科衛生士会ウェブサイト内「診療室から始める口腔機能向上vol.1」より(改編)

3 非常用持出袋の再点検

非常用持出袋に入れておきたい口腔ケア用品(例)

- 歯ブラシ・歯間ブラシ(使い慣れたタイプのもの)
- デンタルフロス(糸つきようじ)
- 液体歯みがき(味に慣れておくことがおすすめです)
- ペーパータオル・キッチンペーパー・ウェットティッシュ
- コップ(折りたたみタイプ、フタ付きタイプも便利)
- 洗口剤・うがい薬
- 入れ歯洗浄剤・入れ歯保管ケース
- お口の保湿剤



ストレスがかかると口の中は乾燥しがちです。
特に薬の影響で唾液が出にくい方は入れておくことをおすすめします。

災害に関する報道や被災した方の体験をとおして、自分の生活や習慣を振り返ったり、「備え」を再点検したりしていくことが、災害からの「学び」となります。

「歯みがき前には歯ブラシをぬらさねばならない」や「うがいは口いっぱい水を含まねばならない」などの「～ねばならない」を今日から減らして、非常時にも柔軟に対応できる準備を始めましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 災害歯科保健委員会)