

### ～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)

