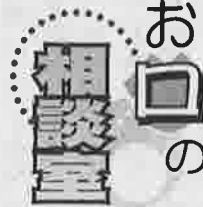


少量の水やお茶でうがい



【問い】西日本豪雨による避難所の様子が報道されるたびに長崎大水害のことが思い出され、胸が痛くなります。水の使用も含めたさまざまな制限のある避難所での歯磨きはどうされているのでしょうか？ 特に高齢の方が心配になります。（長崎市 63歳女性）

避難所での歯磨き

【答え】大規模災害が発生し、被災者の避難所生活が長引くと、被災高齢者の肺炎が増加すると言われています。この肺炎は「誤嚥性肺炎」（口の中の細菌を唾液や食物と一緒に誤嚥し、食道ではなく気管・肺に入ってしまうこと）である可能性が高いです。理由としては水不足で歯磨きの時間や回数制限され、口の中を清潔に保つことができません。その状態が続くとさまざまな細菌が増殖して細菌の塊（バイオフィルム）を形成。場合の感染源になります。長期の避難所生活は、特に高齢者の体力低下をもたらす誤嚥を誘発し、また、精神的ストレスなどによる免疫力の低下により、肺炎を発症しやすくなります。避難所でこそ歯磨きを含めた口腔ケアが重要になるのですが、歯ブラシがないときや水不足の際はどうすれば良いのでしょうか。歯ブラシがないときは、食

後に少量の水やお茶でうがいをします。ハンカチやティッシュで汚れを取るのも効果があります。水が少ないときは水約30ミリリットルを用意し、歯ブラシをぬらして歯みがきをしてください。合間に歯ブラシの汚れをティッシュでふきとり、コップの水を少しずつ口に含み、2〜3回に分けてすすぎます。液体歯磨き、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要です）。うがい薬も口を清潔に保つのに効果的です。災害時の口腔ケアについて日本歯科医師会ホームページで詳しく説明されていますのでぜひ参考にしてください。

日本歯科医師会
ホームページURL
<https://www.jda.or.jp/disaster/>

QRコード



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒8552-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

回答者
県歯科医師会
医療情報委員会