

おくちの
相談室

【問】災害時に口の清掃不足が原因で体調を崩すという話を聞きました。災害に備えて準備しておく口腔ケア用品はありますか。（大村市、65歳女性）

【答】災害時には不規則な食事で、口の中は清掃不良になりやすいといわれています。また、唾液には口の中の汚れを洗い流す作用があるので、慣れない環境での生活による疲労やストレスで唾液が減り、口の中が乾燥すると汚れがたまりやすくなります。その結果、歯周炎やむし歯の発症や重症化のリスクも高くなります。災害時は普段の食事よりも、冷めた物や硬い物もあるかと思えます。普段から痛む歯がある方や柔らかい物を主に食べられている方にとっては、食欲を失い体調を崩す原因にもなります。

また、今注目されている災害関連死の死因で最も多いのは肺炎です。肺炎の中には口の中の細菌が肺に入り炎症をおこす誤嚥性肺炎があります。特に寝た

赤司歯科医院院長

（大村市諏訪2丁目）

回答者
さかあつこ
坂井安都



災害時の口腔ケア

歯ブラシ準備し清掃継続を

きりの方や食事中にむせる、咳が続くなど口の機能が低下している高齢者では誤嚥性肺炎を起こしやすいのです。また、口の中が不潔であれば歯周病が進行し、糖尿病など全身の病気も悪化しやすくなります。

誤嚥性肺炎の予防には歯磨きが簡単なかつ有効な手段です。まずは歯ブラシ、歯磨き剤、デンタルフロスや歯間ブラシなど使い慣れているものを準備しておきましょう。歯ブラシで磨くことができればベストですが、水が不足したときは、ノンアルコールのウエットティッシュを指に巻いて清掃する方法があります。入れ歯を使用している方は保管用ケースや入れ歯洗浄剤も備えると便利です。保管用ケースがない場合は紙コップで代用されてもよいので、最低1日1回入れ歯を外して清掃しましょう。現在、口の中に気になる症状のある方は、前述したように被災すると症状が進みやすく、対応できる歯科医院も減少する恐れがあります。特に症状がない方も健診で治療が必要な部位がないかの確認をしておくことと安心です。普段から栄養をしっかりとれるお口を備え、免疫力や体力をつけておくことも大切です。

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。県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、〒852-8601、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。県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。