ゴーストライターoが書く

日比谷歯科新聞～48号

2月です～　今年も猛スピードで日々進んでますね～
今月は、今年の元旦に災害が発生し皆さんも備えていると思いますが今一度確認していただきたいと思い災害時用のオーラルケア用品についてお話ししたいと思います～

皆さんは災害時用品の準備してますか？
私は心配性なので準備をしてますが、やり過ぎて荷物がパンパンで１個のカバンに収まらなくて２個も３個も用意してます。きっと逃げられませんね～💦

👈こちらはサンスターさんのサイトからです👉

お口の中を清潔にしてあげることで細菌の増殖を予防し、さまざまな感染症や肺炎の予防につながります。
では、どんな方法で行えばよいでしょうか？

災害時の口腔保健（オーラルケア）は、お口の健康だけではなく、身体の健康にも影響します。

断水時、水が不足すると飲料水が優先され、貴重な水を歯みがきに使うことがためられます。
口の中を清潔に保つことが難しくなり、細菌が増殖し健康にさまざまな影響を及ぼすことがあります。特に肺炎になりやすい高齢の方は注意が必要です。

災害時のオーラルケア方法について

すすぎに使える水もハブラシもないとき

・ハンカチ、ティッシュ、タオルなどを指に巻きつけ、歯を拭い、汚れを取りましょう。
・お口をキレイに保つ働きのあるだ液を出すことも重要です。
あごの付け根＝耳の真下部分をマッサージしたり温めたりして、だ液を十分に出すよう心がけてください。

水が少ないとき

① 水・約30mLをコップに準備します。
② その水でハブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯みがきを開始します。
③ ハブラシが徐々に汚れてきますので、ティッシュペーパー（あればウエットティッシュ）でハブラシの汚れをできるだけ拭き取り、また歯みがき、これを小まめに繰り返します。
④ 最後にコップの水で2～3回すすぎます。
一気に含むのではなく、2～3回に分ける方がきれいになります。

もし液体ハミガキがあったら

・水やお茶のかわりに液体ハミガキを使う
・水でのすすぎは不要
・殺菌剤の効果で細菌増えにくい

入れ歯のケア

使える水があれば夜寝る前に入れ歯洗浄剤を使って消毒したり、お水に浸しておけますが、水がない場合は、毎食後、あるいは少なくとも1日に一度はお口専用のウエットティッシュなどで、汚れを取って下さい。部分入れ歯のかたは、金属部分を歯ブラシや綿棒などできれいにして下さい。

もし液体ハミガキがあったら

・水やお茶のかわりに液体ハミガキを使う
・水でのすすぎは不要
・殺菌剤の効果で細菌増えにくい

かんたん3ステップ！液体ハミガキの使い方

※文字が見えにくいのでサンスターさんのHPでご確認ください

5年の長期保存が可能な【防災備蓄用液体ハミガキ】がサンスターさんから販売しています。　1人1本で1週間分です。ボトルタイプ以外にも使い切りタイプもあります。
お水が使えない場合にもこれでしっかり歯ブラシや、入れ歯の洗浄にも使えるので備えておきたいですね！！！　私は早速購入したいと思いますがまた荷物が～😂　0でした～👋