



覚えてください、防災にオーラルケア。

被害が甚大な災害時には、まず最初に食料や水、毛布などの必需品が求められます。「1日や2日、歯を磨かなくても大丈夫。(それくらい我慢できる。)」と思われがちです。しかし、「気持ちが悪い」というような気分的なこと以外に、お口を衛生的に保つことには重要な意味があります。

■ 災害時、歯みがきが不十分だと身体に悪影響を及ぼします。

災害時のオーラルケアは、お口の健康のためだけではありません。水がない、水が少ないなどの状況で、オーラルケアが不十分になるためお口の中に細菌が繁殖し、身体の健康にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。特に、体力が低下した高齢者の方は注意が必要です。またお口の中を清潔に保つためには、入れ歯の汚れを落とすことも大切です。食後には、できるだけはずして汚れをとりましょう。

■ 災害時の備えに、液体ハミガキとハブラシをご準備ください。

災害時の健康維持に重要なオーラルケアに、使いやすいのが「液体ハミガキ」です。水がなくてもお口の中をさっぱりさせることができますし、殺菌成分を含んだものならお口の中の細菌を殺菌することができます。使用法は、お口に含んで20秒ほどすすいでいきわたらせたら後にブラッシングしてください。また、水で薄めることなくそのまま使用できますので、防災グッズに適しています。

万一の災害から逃れることができても、その後のオーラルケアが不十分で健康を損なう方を一人でもなくしたい。これからもオーラルケアの重要性を多くの方にお伝えし、皆様と共に口と体の健康を守っていきたくと考えております。

日本歯科医師会

Japan Dental Association