



すえなが新聞

2011.7月号 vol.57

〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

災害時の口腔ケア

参考資料：デンタルハイジーン
2011年6月号



東日本大震災に被災されました皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

2011年3月に起きた未曾有の大震災。自然災害はいまほり起ります。蛇口をひねればあたり前のように水が出る生活をしている私達ですが、いつ被災者側になるかは分かりません。そんなもしもの時の為に、少しでもお役に立てればと思い歯科従事者として災害時の口腔ケアをご紹介したいと思います。

歯ブラシがない時

歯ブラシがない時は、食後に30mL程度の水やお茶で数回しっかりうがいます。

また、ハンカチやガーゼを指に巻いて歯の表面を拭く、汚れをとるのも効果があります。

水が少ししかない時

- ① 30mL程度の水をコップに入れます。
- ② コップの水で歯ブラシを濡らして歯みがきを開始します。
- ③ 歯ブラシが汚れてきたらティッシュペーパーやウェットティッシュで拭き取りよくうがえます。
- ④ 最後にコップの水で口をすすぎます。



唾液を出すためのマッサージ

- ① 唾液には口の中の汚れを洗い出す働きがあります。水分をでますだけとり、顎の下のえらの内側を親指で押します。
- ② その他の指を耳の前に置き円を描く様にマッサージすると唾液が出やすくなります。ガムを噛む事も唾液を出させる方法です。



1度に多くの水を飲んで吐き出すよりも、「少量ずつ口に含んで吐き出す。」を繰り返す方が効果的*

注!! 今回紹介したのはあくまでも緊急措置として行うものです。物質の供給が安定した時点で適切な方法へ変更して下さい。

