

Question Answer

お口の健康そこが知りたい 79

協力・鶴岡地区歯科医師会

～災害時にも口腔ケアが あなたの命を守ります～

元日に能登半島で大きな地震がありました。また令和元年の山形県沖地震から5年経ちますが日本海側でも繰り返し大地震が起きています。震災時には避難所での集団生活や断水の長期化などにより、歯科的にも災害時特有の問題が起こります。2次元コードから日本歯科医師会の災害時口腔ケア情報にアクセスできます。



口腔内細菌の増加が免疫力の低下を引き起こします

災害時はお口や顎顔面への直接的な外傷も起こりえます。また避難生活の長期化や水不足による口腔衛生状態の悪化、栄養不足、疲労、ストレス増加などが原因で免疫力が低下します。その結果、肺炎・風邪・インフルエンザなどに罹患しやすくなります。特に高齢者や基礎疾患のある人は誤嚥性肺炎のリスクが増加し震災関連死にもつながります。能登半島地震では3日間口腔ケアができないだけで複数の方が肺炎になったようです。免疫力を低下させず全身の健康を保つため、避難所でも可能な範囲での口腔ケアが大切です。

口腔ケア用品を非常用持ち出し袋に入れてありますか？

災害時の備えとして、歯ブラシ・液体歯磨き・歯間清掃用具・ウエットティッシュなども準備しましょう。常備薬や入れ歯もすぐに持ち出せますか？

平時からの口腔管理が大切です

災害発生後の非常時には十分な口腔ケアは難しくなります。日頃からお口や歯などのケアを欠かさず、定期管理で口腔内環境を整えておきましょう。