

災害時の口腔ケア：少ない水での歯みがき



歯科衛生士

災害が発生すると水の確保が難しくなったり、歯ブラシが無かったりなど、いつも通りの歯磨きができないことがあります。災害時の歯磨きの方法についてご紹介します。

歯みがきをしないと？

歯みがきをしないままでいると口の中の細菌が増え、誤嚥性肺炎など様々な悪影響を引き起こす場合があります。災害時でもしっかり口腔ケアをすることが大切です。



歯ブラシがあるとき



水が少ない方のコップの水で歯ブラシを濡らしてみがきます。



歯ブラシの汚れはティッシュで拭き取ってからすすぎます。



きれいな方のコップの水で口の中を2～3回すすぎます。

歯ブラシがないとき



食後に少量の水やお茶でブクブクガラガラうがいをします。



タオルやハンカチ、ティッシュで歯の汚れを拭き取ります。

うがいは少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が汚れを薄める効果が強くなります。

