

参考資料Ⅱ チラシ・ポスター例

※一例を示しています。

※使う場合は、各自治体等で文言を精査し、自治体名を記載するなど体裁を整えてご活用下さい。

●チラシ例

- (1) 発災前の備え
- (2) 一般的指導
- (3) 口内炎について
- (4) 口腔清掃用具について
- (5) 対象別リーフレット

①乳幼児期 ②学齢期 ③成人期 ④高齢期

- (6) お口の体操
- (7) 飲み込みについて

●ポスター例

- (8) 災害時のお口の手入れ

災害時の備え

防災リュックの中に入れておきたいもの



防災リュック

いつも使っている お口をケアする道具



歯ブラシ 歯みがき剤
ティッシュペーパー 紙コップ
洗口液（デンタルリンス）
歯間ブラシ 糸ようじ（デンタルフロス）
入れ歯保管ケース、入れ歯用ブラシ、入れ歯洗浄剤
スポンジブラシ（必要な方）
口腔ケア用ウェットティッシュ

日頃から行っておきたいもの

かかりつけの歯科医院を持ちましょう。

↳ 定期健診を行い、歯の治療を済ませておきましょう。

災害時のお口のトラブルを知っておきましょう。

↳ 慣れない生活による、口内炎や口腔乾燥からくる
粘膜の炎症。汚れによるむし歯や歯周炎、誤嚥性肺炎。
ごえんせいはいえん

外した入れ歯は、失わないよう身近に置きましょう。

↳ たとえば布団、ベッドの横、枕元

歯科用グッズを入れた防災リュックは、
身近で取りやすいところに。



災害時のお口の手入れ

少量の水での歯のみがき方



コップに約 20 mL の水を入れ、こまめに歯ブラシをゆすぎながらみがきましょう



最後に新しい水でうがいをしましょう

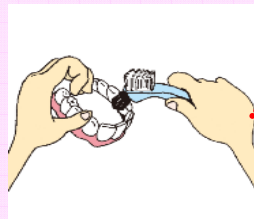
- うがいが可能な量の水がある場合には、歯みがき剤を少量使いましょう。
- こうないえん 口内炎がある場合や歯みがきで出血する場合は、しゅっけつ うがい用薬液等を使うと効果があります。

歯ブラシがない場合はぬらしたハンカチやガーゼなどを手に巻き、歯の表面をふくだけでも清掃効果があります。

少量の水での入れ歯の洗い方



コップ(茶碗)に水を入れ、入れ歯をゆすぎましょう



歯ブラシで、入れ歯の表と裏をていねいにみがきましょう

最後にきれいな水で入れ歯をすすぎ、口にはめましょう

- 特に針金や金属の部分に汚れが残しやすいので注意しましょう。
- 入れ歯は壊れやすいので、洗う時は落として割らないようていねいに扱きましょう。
- 寝ている間は歯ぐきを休めるため、できるだけ入れ歯を外して水につけておきましょう。

歯科医師から寝ている間も入れ歯を入れておくように指示があった場合は歯科医師の指示に従いましょう。

歯ブラシがない場合は食器洗い用のスポンジや使い捨ておしぼりなどで入れ歯をふきましょう。

口内炎ができていませんか!?



口内炎の特徴

- ・ 舌や歯ぐき、^{ほお}頬の内側の^{ねんまく}粘膜にできる
- ・ 米粒から大豆くらいの大きさ
- ・ 表面が白い膜^{まく}に覆われた円形の潰瘍^{かいよう}で、周りが赤く腫れている

口内炎が出来ていると、刺激のある食べ物がしみるだけでなく、
食べ物が当たっただけでも出血や激しい痛みを感じることがあります。

口内炎の原因

- ・ 歯みがき不足による口の汚れ
- ・ ストレス
- ・ 栄養のかたより
- ・ **全身的な健康状態の悪化**

避難生活では
口内炎ができてやすくなります

口内炎を治すためにはどうすればいいの?

口の中をキレイに!



歯は1本ずついねいにみがき、入れ歯もすみずみまできれいに洗いましょう。
また、体の疲れをとることと食生活にも気をつけてください。

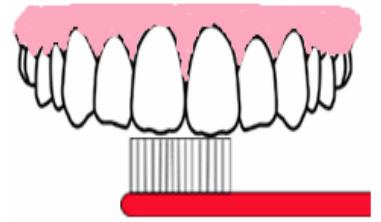


口内炎の痛みがひどいときや治りにくいときには、
医療関係者に必ず相談するようにしましょう!

自分に合った歯ブラシを使いましょう!

歯ブラシの選び方

毛の生えている部分が小さめ（上の前歯2本分程度）の物がおすすめです。

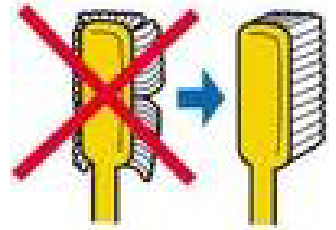


使った後の歯ブラシの管理

よく洗いましょう。
何度か歯ブラシを振って水気を落とします。
風通しのよいところでよく乾燥させましょう。

歯ブラシの交換時期

歯ブラシの毛先が開くと汚れが落ちにくくなり、歯ぐきを傷つけることがあります。
毛先が開いたら歯ブラシを交換しましょう。
歯ブラシの取り換えは1か月に1本が目安です。

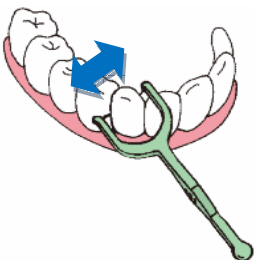


し かん せい そう よう ぐ

歯間清掃用具を使っていますか？

歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れは完全には取り除けません。
歯間清掃用具も使いましょう。

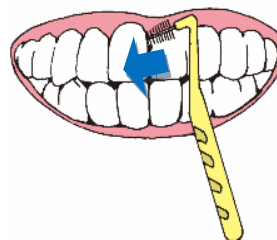
【糸ようじ(デンタルフロス)】



のこぎりを引くようにゆっくりと前後に動かしましょう。

歯と歯の間が狭いところ

【歯間ブラシ】



太さにS・M・Lなどの種類があります。自分の歯に合った物を選びましょう。

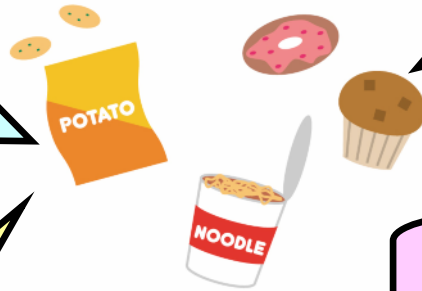
歯と歯の間が広いところ

お子さんの歯はむし歯になっていませんか？

避難生活は ...

支援物資には
おやつやジュースが
たくさん...

食事やおよつの
時間が不規則



洗面所が少ない、
歯みがきに使える
水が少ない

人がたくさんいて、
仕上げみがきがしづらい

「むし歯」になりやすい！

特に乳歯は永久歯に比べると歯の質が弱く、
むし歯になりやすく進行が早いという特徴があります。



永久歯の歯並びに影響！

乳歯がむし歯になってしまうと
次に生えてくる永久歯がむし歯になり
歯並びが悪くなることがあります。



避難生活の中で気をつけられること

おやつやジュースが多い
およつの時間が不規則

食事やおよつの時間と
量を決めてできるだけ
規則正しい食生活を！

洗面所が少ない
歯みがきに使える水が少ない

水が届くまでは、指に
ガーゼやティッシュを
巻いて表面をふくだけ
でも効果があります。

仕上げみがきがしづらい

避難所では周囲に気を
使って仕上げみがきを
行いにくいこともあり
ますが、機嫌のいいと
きに行いましょう。

永久歯をむし歯から守ろう！！

にゅうし

えいきゅうし

子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)へ生えかわり

幼稚園や小学生の間は、乳歯が抜けて永久歯に生えかわる大切な時期です。生えかわったばかりの永久歯は、やわらかく、むし歯になりやすいため、ていねいな歯みがきが大切です。

とくちょう

生えはじめの永久歯の特徴

永久歯



生えはじめは背が低く、歯ブラシが届きにくい
生え終わるのに1～2年ほどかかる
生えはじめは歯の質が弱くむし歯になりやすい

永久歯をむし歯から守る！

転倒による事故防止

自分で歯みがきを行う場合には、転んで歯ブラシをのどに突かないよう注意が必要です。



仕上げみがき

小学校低学年頃までは、仕上げみがきが必要です。



よくかんで食べる

あごの成長と歯並びに大切です。つばがよく出るのでむし歯予防にも効果的です。



しにくえん

子どもの「歯肉炎」にもご注意を！

歯ぐきの病気は大人の病気だと思っている人も多いですが、子どもも歯みがきが不十分だと歯ぐきに炎症が起こります。



歯と歯ぐきの間の汚れをしっかりとみがいて落とすようにしましょう！

お口の中に変わったことはありませんか？

ししゅうびょう

歯周病チェック

チェックポイント



歯ぐきが赤くなったり、腫れたりする
歯みがきの時などに、歯ぐきから血や膿うみが出る
口のおいが気になる
歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
歯が浮いた感じがする

チェックした項目が多いほど

歯周病にかかっている危険性があります



歯と歯を支える周りの組織の病気で、歯ぐきの腫れや出血しゅっけつから始まり、放っておくと歯が抜けてしまうこともあります。



避難生活は口腔こうくわうのケアが不十分になりやすく、ストレスがたまりやすいため、歯周病にかかりやすく悪化しやすい

むし歯チェック

チェックポイント



冷たい物がしみることもあり、固い物をかむと痛い
歯に穴があいていて、舌が引っかかる
歯が黒や茶色に着色している

チェックした項目が多いほど

むし歯ができている可能性があります



中高年（成人期）のむし歯は歯の根元や治療済みの歯の詰め物の下にできやすく、進行がゆっくりのため気づきにくい

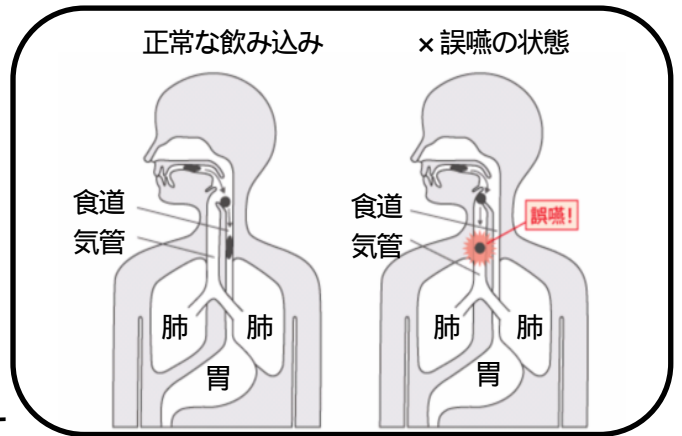


気になることがあれば歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう！

災害時におこりやすい誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎ってどんな病気？

食事の時、飲み込んだ食べ物は食道から胃に送られますが、誤って食べ物やつばと一緒に口の細菌が気管を通り、肺に入ってしまうことで起こる肺炎が「ご えん せい はい えん誤嚥性肺炎」です。

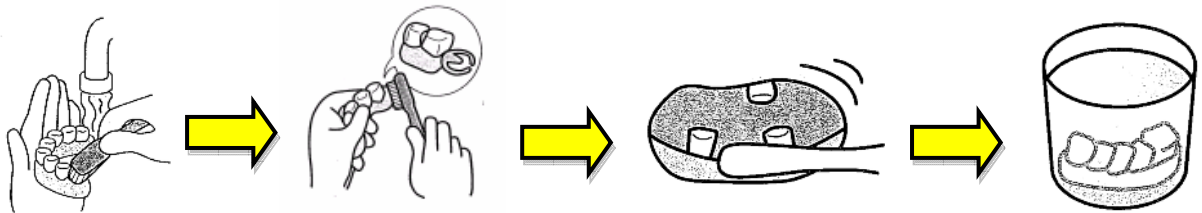


災害時は普段の食事と異なるため、抵抗力が落ちたり、こうくう口腔のケアを十分に行えないことから、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

誤嚥性肺炎を予防するためには？

入れ歯や残っている歯のお手入れをていねいに！

- 流水下でブラシを使い、入れ歯を洗いましょう
- 特にバネの部分は汚れが残りやすいので、ていねいに洗いましょう
- 残っている歯を歯ブラシでみがきましょう
- 寝ている間は、できるだけ水につけて歯ぐきを休めましょう



舌の清掃をお忘れなく

舌に白い「こけ」のようなものがついていることがあります。

これは「ぜったい舌苔」と呼ばれ、口臭の原因とされています。

歯みがきのあとは舌もみがきましょう

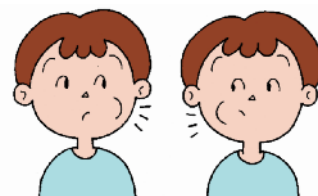


みがき過ぎには注意！

お口の体操を行う

食べる・飲み込む等のお口の機能の低下を防ぐため、食事の前やつばが出にくい時には、別紙「お口の体操」を行いましょ

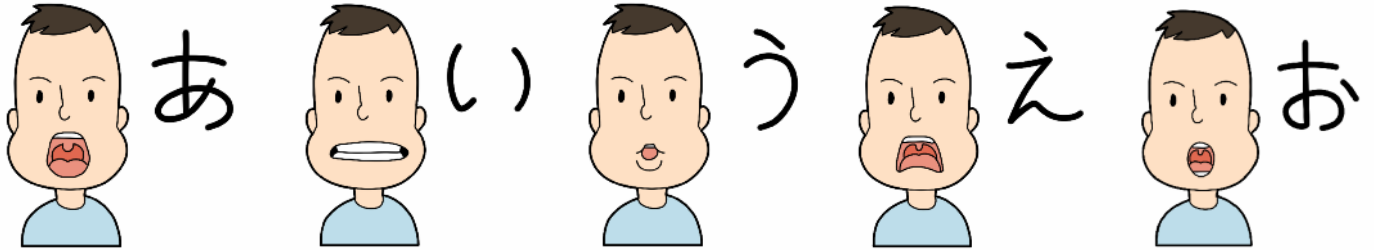
う



◇ お口の体操 ◇

お顔の体操

それぞれ3回ずつ行います。(声が出せない場所では、お口を動かすだけでも 効果があります。) 顔と口全体を使って、大きく口を動かすのがポイントです。



舌の体操(口を開けて)

舌は話をするだけでなく、飲み込む時にも大切な役割を果たします。それぞれ5回ずつ行います。



舌の先に力を入れ舌を出したり引っ込めたりする

鼻の頭を舐めるように舌を出す

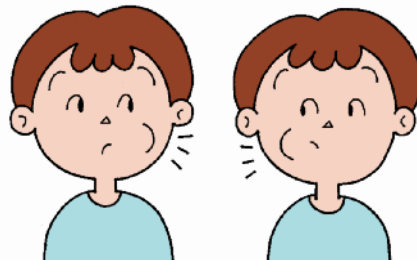
舌を出来るだけ前に出して右に動かす

舌を出来るだけ前に出して左に動かす

舌の体操(口を開けて)

それぞれ5回ずつ行います。

口の中で左右の頬を舌で押しながらクルクルとまわします。



唾液腺マッサージ

人間には3つの大きな唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)があります。唾液腺を刺激することで、つばが出やすくなります。

耳下腺



両頬に手を当ててクルクルと動かす

顎下腺



顎の内側を耳の下から顎先に向かい押す

舌下腺



親指で顎の真下から舌を突き上げるように押しあげる

痛みや腫れがある場合などは無理をせずに医師や歯科医師などにご相談ください

避難生活の中でできる

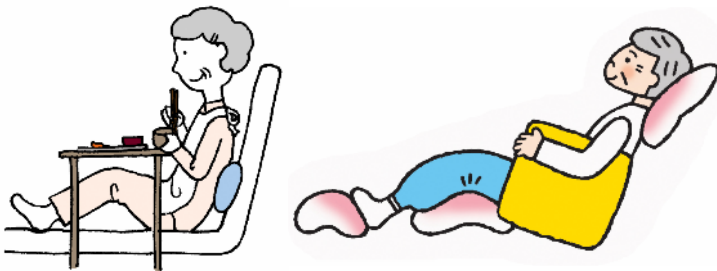
飲み込みやすい食べ方の工夫

配られる食べ物にちょっとした工夫を加え、食べやすくしましょう。
温める・水分を加える **食べやすい大きさにする**



食べ物が冷たくなってしまうと食べにくいです。
お湯をかけたり水分を含ませて柔らかくすると、口の中でまとまりやすくなります。

姿勢をととのえる

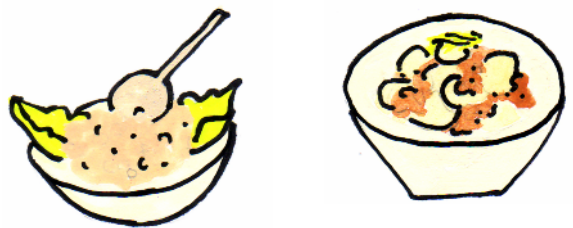


出来るだけ座った状態で食事をするように心がけましょう。座った姿勢がとりにくい方は30度ほど体を起こし頭の後ろにタオルなどを置くと、飲み込みやすいです。



パンなどは袋に入っている時につぶしたり、ちぎったりして食べやすい大きさにしておきましょう。また、自分の一口量を普段より少なめに設定しましょう。

やわらかくする・均一にする



冷めたご飯やお弁当などは、固くなって食べにくいので、ばらしてつぶしたり、レトルトのおかゆや汁気の多い缶詰をかけたりして、できるだけ均一にして食べましょう。

避難生活の中で栄養摂取は非常に重要です。
食べにくい、飲み込みにくい時は必ず支援者に相談しましょう

災害時のお口の手入れ

お口の中をきれいにすることは、むし菌や歯周病しゅうびょうの予防になるだけでなく「かぜ」や「肺炎」などの予防にもつながります。

① 2種類のうがいをしましょう

(1)「ぶくぶく」うがい
口の中の汚れをとるうがい

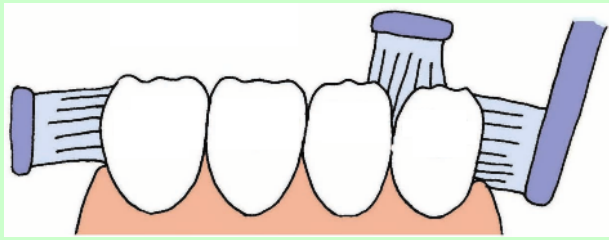


(2)「がらがら」うがい
のどの汚れをとるうがい



② 歯をみがきましょう

歯ブラシの毛先をしっかりと歯に当ててみがきましょう！

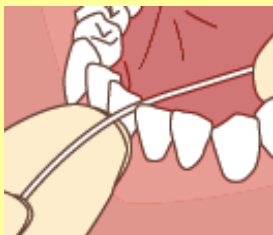


～ポイント～

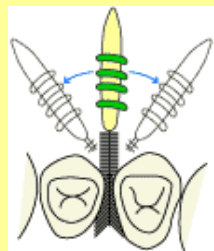
優しく細かく動かす

③ 落としにくい歯と歯の間の汚れ

糸ようじ(デンタルフロス)



のこぎりを引くように
ゆっくり歯と歯の間に通し、
側面に沿わせて
上下に動かします。

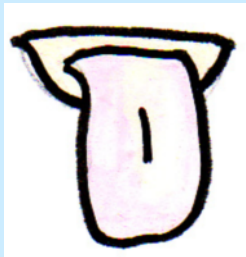


歯間ブラシ

歯間ブラシを歯と歯の間にゆっ
くり入れ、前後に動かします。
歯ぐきを傷つけないよう、サイ
ズの合った物を使いましょう。

④ 舌のお掃除もお忘れなく

舌にも汚れがつきます。
歯みがきの後に、
舌のお掃除も忘れずに！



やわらかめの
歯ブラシで奥から
下へ優しくなでる



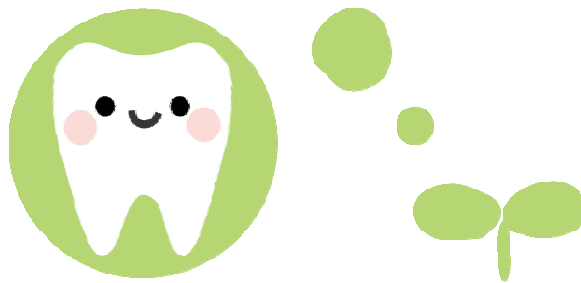
⑤ 入れ歯をきれいにしましょう

食事の後は歯ブラ
シで入れ歯をあら
いましょう！



寝る時は、できるだ
け入れ歯をはずし
て、水の中で保管し
ましょう！

災害時歯科保健医療相談窓口



兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10番1号

TEL (078)341-7711 (代表) 内線 3246 FAX (078)362-3913

メールアドレス kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp