

今日の やってみてん -早口言葉- おうちの口腔ケア通信

第8号

令和8年6月発行

瓜ういが 瓜ういけきたどん 瓜うれじのこっせえ 瓜ういかてもどっ 瓜ういが声 (瓜売りが 瓜売りに来て 瓜売りのこし 瓜売り帰る 瓜売りの声)

川内市医師会在宅医療支援センターが作成した鹿児島弁早口言葉です

知っておきたいお口に関わる災害時の備え



熊本地震 益城町 (写真AC)

災害の対応は、日頃からの備えが大切です！

ところで お口に関する備えも万全ですか？



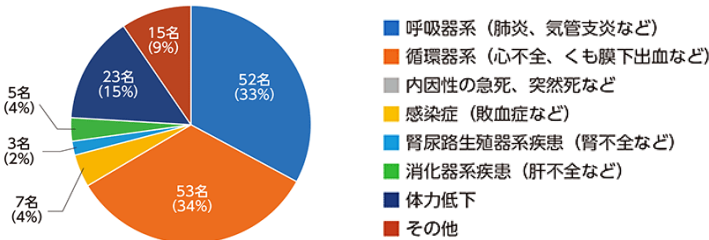
ご存じですか？ 災害関連死で最も多いのは呼吸器系の疾患です。

避難時はお口の管理が体調の維持にとっても重要なことがわかっています！

避難時の生活

- 避難による疲れや体調不良
衛生状態の悪化
葉が足りない、治療が行き届かない
極端な水不足(飲み水、うがいなど)
歯磨きができる環境にない
義歯を外して磨きづらい(入れっぱなし)
義歯をなくした、義歯が壊れた
口の中の乾燥(水分不足、ストレスなど)
食事がパンやおにぎり等に偏る
免疫力の低下
人との会話が減る
じっとしているが増える

災害機関連死と認定された方の死因



内閣府 令和7年度災害白書「令和6年能登半島地震について」より抜粋

口腔内の環境悪化・歯周病菌の増加

誤嚥性肺炎のリスク増加



飲食以外に寝ている時も細菌が肺に流れていきます

口の中をできるだけきれいに！

- 歯ブラシがある時
少し濡らして歯を磨き、汚れをティッシュ等で拭き取ります。
うがいは少量の水で行い、残した水で歯ブラシをすすぎます。
歯ブラシがない時
ハンカチやティッシュを指に巻いて汚れを拭きとります。
食後に無糖の水やお茶で口の中を流したり、少量の水で強めにうがいをします。
洗口液(マウスウォッシュ)や液体歯磨(デンタルリンス)があれば活用しましょう。

義歯は最低でも1日1回外して汚れを落としましょう！

- 義歯用歯ブラシがある時
入れ歯の内側やバネの内側を特に丁寧に磨きます。
義歯用歯ブラシがない時
ガーゼやティッシュ等を使って、汚れを取り除きます。
専用の歯ブラシがなければ普通の歯ブラシでも代用可

お口の乾燥を防ぎましょう！

- 唾液腺マッサージをしましょう(耳の前や顎の下あたり)。
舌を大きく出したり回したりすると唾液の分泌を促します。
キシリトール100%のガムを噛むのもおすすめです。

舌やお口周りを意識的に動かしましょう！

- パカカラ体操やあいうべ体操などで意識して口や顔周りの筋肉を動かすようにしましょう。
おしゃべりしたり噛む回数を増やしたりして工夫しましょう。

避難時に避けたいこと

- 飴や清涼飲料を頻回にあるいは長時間かけて口にする事
トイレ控えなどを理由に水分摂取を必要以上に控える事
誰とも話さずじっとして過ごす事
虫歯や歯周病の悪化、高血糖などの原因になります。
全身の不調や病気、口腔乾燥のリスクが高まります。
お口や全身の機能の低下(フレイル)のリスクが高まります。

避難持ち出し用に準備しておく物(歯に関係する物)や災害に備えておきたいこと



〇〇歯科医院
電話:22-1234
住所:大小路町
かかりつけ歯科がわかるもの
インプラント
2026年〇月〇日
メーカー:●●
インプラントの保証書

普段から定期的を受診して、痛みや不具合が出ないようメンテナンスを受けましょう！
義歯のある人は、寝る前にきれいに磨いて入れて寝るか、枕元などすぐ持ち出せるところにメガネなどと一緒に置いておきましょう。
裏面のチェック表へ

災害時持ち出し用物品チェックシート(お口に関するもの)

分類	チェック	項目	使用(賞味)期限
歯磨き関連		歯ブラシ(人数×5本 以上)	
		歯間ブラシ・デンタルフロス	
		液体歯磨きや洗口液	
義歯関連		義歯専用ブラシ	
		義歯洗浄剤(水がない時は使えません)	
		義歯安定剤	
		義歯ケース(蓋付きのケース)	
あったらいいもの		キシリトール100%のガムやタブレット	
		フッ素ジェル(虫歯予防用・うがい不要)	
		口腔ケア用ウェットシート	
		マウスピースや義歯用除菌スプレー (歯ブラシや義歯の除菌に。水洗不要のもの)	
		口腔用保湿剤(専用スプレーやジェル等)	
		スポンジブラシ(※介護が必要な方)	
		紙コップ	
		手鏡(小さめのもの)	
		★インプラントの記録(メーカーや型番等)	
	★かかりつけ歯科医院がわかるもの		

【注意】

- ・定期的に消費(賞味)期限切れや劣化がないかを確認しましょう。
- ・液体歯磨き(デンタルリンス)や洗口液(マウスウォッシュ)は、かさばらない旅行用サイズがおすすめ。

ワンポイント

液体歯磨きと洗口液は違うもの

液体歯磨き(デンタルリンス) = 歯磨きペーストの液体版で歯ブラシと一緒に使います。成分が隙間まで届き、ぶくぶくうがい効果もあります。

洗口液(マウスウォッシュ) = 歯磨きの後や寝る前、口臭予防等に役立ちます。(※洗口液だけで汚れを落とすことはできません。)

- ◎ どちらも吐き出した後に、うがいをする必要はありません。
- ◎ 口腔乾燥対策にはノンアルコールタイプがおすすめです。
- ◎ 基本的に歯垢はブラシなどで擦り取らなければ取り除けません。歯ブラシやガーゼ磨きを積極的に行うことが大切です。

液体歯磨

液体ハミガキ

洗口液

ボトル裏面の表記を確認しましょう。

- ・ガムを噛めない義歯の方や小さい子どもさんにはキシリトールタブレットがおすすめです。
※購入するときは**キシリトール100%**を選びましょう。(他の甘味料も含むものも多いため。)
※食べすぎるとお腹が緩くなることがあります。食後や寝る前に15分程度噛むのがおすすめです。
※子どもや高齢者が使用するときは、目を離さないようにしましょう！
- ・インプラントの記録は、インプラントの修理や被せ直し等をするときに必ず必要になりますので、施術時の保証書(メーカー、種類、サイズ、品番等)があれば保管しておくことをおすすめします。