

しあわせはこぼ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

災害時の口腔ケア

山形市 よしはら歯科医院

検索

先月、熊本県をはじめ様々な地域で災害があり、避難所での生活を余儀なくされた方々がたくさんいました。コロナウイルスへの対策の他、停電・断水・物資の不足など制限された生活をおくっています。先日は山形県でも大雨による洪水で被災された地域がありました。もしもに備えて日頃から防災備品の準備や対策を考える必要があります。

阪神・淡路大震災や東日本大震災において、地震発生から約1～2週間のうちに肺炎で亡くなった方が多かったですと報告されています。清掃ができずに口の中で増えた歯周病菌が誤嚥により肺に移動し肺炎を誘発したと考えられます。また、避難所は不特定多数の人が密閉空間で生活を共にするため、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も流行しやすくなります。そこで重要になってくるのが「災害時の口腔ケア」です。口は食べ物だけでなく病原体の入り口にもなっています。口の中の粘膜には、粘膜免疫という病原体に対する防御機能が備わっており、病原体の侵入を阻止

する物質が唾液の中に分泌されます。口腔内の不衛生が続くと細菌が産み出した物質（プロテアーゼ等）が粘膜の防御機能を破壊してしまいます。そのため、免疫力が低下し病原体が体内に侵入しやすくなります。災害時において免疫力をあげ健康を維持する為には口の中を清潔に保つことが重要になります。

入れ歯を使用している方は食後に入れ歯を清掃し就寝時は入れ歯をはずしましょう。液体歯磨き剤や洗口液があれば水の代わりに使いましょう。うがい薬も口の中を清潔に保つのに有効です

水不足やトイレの環境が悪いと水分摂取を控えぎみになります。口の中が乾き唾液も少なくなるため汚れが溜まりやすくなります。唾液をだすマッサージをし



たり、ガムを噛んだりしましょう。ご家庭の避難袋や備蓄品に口腔ケアグッズ（歯ブラシ・歯磨き粉）を追加することをお勧めします。



歯ブラシがない時

- 食後に少量の水やお茶でうがいをします。
- ハンカチやティッシュで歯の汚れを拭き取ります。



水が少ない時の歯磨き

- 約30mlの水を用意しばす。
- 水で歯ブラシをぬらして歯を磨きます。
- 合間に歯ブラシの汚れをティッシュで拭き取ります。
- コップの水を少しずつ口に含み 2～3回に分けてすすぎます。





NEW

スタッフ紹介

名前・・・嶋 遥海（しま はるか）
出身地・・・山形市
血液型・・・A型
趣味・・・読書



4月からよしはら歯科の一員になりました
嶋です。

まだまだ未熟なわたしですが、みなさんに
「優しさ、温もり、安心」をお届けできるような
スタッフになれるよう笑顔を絶やさず、
一生懸命頑張ります。
よろしくお願いします

～お盆休みのお知らせ～

8月13日（木）～8月17日（月）まで
休診とさせていただきます。

（8月20日（木）は

午後2時までの診療となります）



カムカムクッキング きゅうりといかの塩炒め



【材料】

きゅうり・・・1本～1.5本	○鶏がらスープ・・・小さじ1
いか・・・1ぱい	○酒・・・大さじ1
しょうが・・・1片	○塩・・・少々
★塩・・・少々	○片栗粉・・・小さじ1
★サラダ油・・・小さじ1	○水・・・大さじ3
★酒・・・大さじ1	サラダ油・・・大さじ1
★片栗粉・・・小さじ1	ごま油・・・大さじ1



- ① きゅうりは皮をむいて縦二つに切り、スプーンで種を取り除いて斜め切りにする。しょうがは千切りにする。
- ② いかは格子に切れ目を入れ適当な大きさに切り、★を揉みこんでおく（サラダ油は最後に絡める）
- ③ イカをさっと湯通しする。（固くなるので、火を通し過ぎない）○を合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れて香りが立ったらきゅうりを炒め、色が鮮やかになったところで②のイカを入れる。
- ⑤ 合わせておいた○を④に加えて手早く絡ませ、最後にごま油を回しかけたら出来上がり。