



## 代々木歯科コーナー

連載



災害時の歯みがきについて

— その146 — 歯科医師 監物佐栄子

9月1日は「防災の日」です。今回は災害時の歯みがきについてお話をしようと思います。災害による在宅避難や体育館などの避難所生活をしていると、水が足りないから歯みがきをするのが難しかったり、慌ただしくて歯みがきをするのを忘れたなど、歯みがきどころじやなくて、災害時のオーラルケアは後回しになりがちです。でも、歯みがきの後回しは大変危険

です。歯みがきは歯を守るだけでなく、病気になるためにとても大切なことです。阪神淡路大震災では、避難所生活で歯みがきが後回しとなり、口内に増殖した細菌が肺に入って引き起こす誤嚥性肺炎が原因で多くの高齢者が亡くなりました。こうした理由から、命を守るために災害時に避難袋に必ずオーラルケアグッズを入れておいてもらいたい

※水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュを使って口の手入れをしましょう

## 歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります！

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>肺炎を防ぐために歯みがきを！</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります</li> <li>・高齢者は特に注意が必要です</li> </ul>                                                                                                                                   | <b>入れ歯をきれいにして肺炎を防ぎましょう</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です</li> <li>・食後に入れ歯をきれいにしましょう</li> <li>・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう</li> </ul> |
| <b>ハブラシがないとき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食後に少量の水やお茶でうがいします</li> <li>・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります</li> </ul>                                                                                                                                                 | <b>だ液を出す工夫を</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります</li> <li>・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります</li> </ul>                   |
| <b>水が少ないときの歯みがき</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・約30mlの水を用意</li> <li>・水でハブラシをぬらして歯みがきします</li> <li>・含み口にハブラシの汚れをティッシュでふきとります</li> <li>・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます</li> <li>・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください(水でのすすぎは不要)</li> <li>・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です</li> </ul> |                                                                                                                                                              |

公益社団法人 日本歯科医師会  
監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生  
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

災害に遭われた皆様に謹んでお見舞い申し上げます

## 核兵器廃絶アピールと熊本地震災害支援募金

原爆投下から81年を迎えた8月6日の昼、千駄ヶ谷駅前では病院管理部、組織広報室、友の会幹事の計7人で核廃絶を訴え、署名を5筆集めました。

併せて、熊本地震災害支援募金にも取り組みました。総額約5千円が集まりました。野球のユニホームを来た少年達も小銭を寄付してくれました。



熊本地震災害へ支援募金を訴える

## 熱中症防止で32件と対話

### エアコン使用と水分補給を

6月25日から7月2日まで4回(6月25日・29日・30日、7月2日)、熱中症防止を呼びかける患者訪問に取り組み、4職場8名、友の会から6名が参加しました。

病院周辺に在住する70歳以上の外来受診患者さん宅を訪問し、熱中症への注意喚起を行いました。対面でお話できた



熱中症へ注意喚起

「体質に合

わない」という声も聞か

れませんでした。対話したお宅の世帯構成は家族との同居、2世帯が多いのが特徴でした。家族からは認知症の進行で日常の安全を心配する声や、「暑さを感じづらいのが不安」などの声がありました。困りごとでは「介護して

いて外出できない」「杖がないと歩行できないので外出は控えている」などの悩みも聞きました。

参加した職員からは「対面でお話できたところでは、代々木病院に対するイメージや信頼度も高く、とても話しやすかった」「階段のない家が気になった」「老々世帯でもすぐ近くに家族がいて安心」「来院した時に見かけたら声をかけてねと言われた」などの感想が寄せられました。

## サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (元外苑企画商事)



25グラムに当たります。スポーツ飲料500ミリリットルで、この数値に近づくか上回ります。熱中症対策としてこまめな水分補給は浸透しましたが、飲料の種類と量はあまり知られていません。

の清涼飲料水より砂糖が多く、500ミリリットルに20〜30グラム入っています。競技をする選手には適量でも、ふだんの食物由来が20〜30%あり、飲料から1日1.5リットルの水を飲むべきであるとされています。日本人は和食の水分が多いため、飲み物からは1.2リットルが目安とされています。食後の数値も参考になります。

秋の気配を感じても疲れがとれない季節です。屋敷を種類だけで済ませていませんか。食欲不振の要因として、熱中症対策でスポーツ飲料を飲む習慣も気になります。スポーツ飲料は、ほかに

9/12・13 鳩森八幡神社例大祭、お立ち寄り下さい  
代々木病院も休憩所を提供



昨年の鳩森八幡神社例大祭(代々木病院前)

毎年恒例の鳩森八幡神社の例大祭が9月12日(土)、13日(日)で行われます。代々木病院は、東館1階のピロティを12日子ども神輿(14:20頃)、13日大人神輿(15:30頃)に休憩所として提供します。そうめんや飲物、果物などをふるまい、労をねぎらいます。ぜひ、お立ち寄り下さい。

(134)

夏バテ解消、甘い飲料に注意