

避難所でのお口のお手入れ(歯磨き編)

避難所では、歯ブラシがない、お水が貴重で限られている、お口をすすぐ所がないなど悪条件ばかりです。このような状況下では、どうしてもお口のお手入れがおろそかになりがちです。

しかし、たとえ環境が悪くても、お口の中をきれいにしておくことは、子どもから年配の方にいたるまで、とても大切なことです。

口の中がきれいになっていると、何より気持ちもすっきりします。

年配の方なら、誤嚥性肺炎の予防にも役立ちます。

いまできる範囲で良いので、工夫しながらお口のお手入れを行うようにしてください。

こんな方法もあります。

歯ブラシがない場合

1) お水やお茶でうがいをする

食事の最後に1口のお水やお茶でクチュクチュとうがいをすると少しでもお口の中に食べかすが残りにくくなります。

2) ガーゼやハンカチで歯を拭う

うがいでは取り除くことができない歯についた汚れ(歯垢)はガーゼやハンカチを指に巻きつけて歯を拭きましょう。

歯ブラシはあるのだが、お水が不足している場合

コップに30ml(少量)程度のお水を入れ、歯ブラシを濡らします。

歯みがき後の歯ブラシは、ティッシュで汚れを拭い取ります。

コップのお水でのうがいは、2~3回にわけてする方がきれいになります。

歯みがき剤を使わなくてもかまいません。

不明な点や心配事があれば、遠慮なくお尋ねください。

全国小児歯科開業医会、広報委員会、地域支援委員会