

災害時の清潔・健康ケア

災害時は、避難所生活や水不足など、生活していく上で衛生上のリスクが高まるため、体を清潔に保ち、健康に留意することが重要です。
体力のないお子様やご高齢の方は特に注意が必要です。



災害時の手の清潔

多くの人が入り出る避難所などでは、いつもより手が汚れがちです。手を清潔に保ちましょう。

汚れが残しやすいところ



水で手洗いきれないときの手指のケア方法

ぬれティッシュやお手ふきシートを使って、手指をキレイにふきましょう。



①手のひらをしっかりふきます。



②シートを裏返して手の甲をふきます。



③親指の腹から指先にかけて汚れをふきとります。



④その他の指も親指と同様にしてふきます。

災害時のオーラルケア

オーラルケアが不十分だと、ムシ歯や歯周病、感染症や誤嚥性肺炎などのリスクも高まります。

■ **ハブラシがないとき** 食べたものをお口に残さないことがポイント。

■ **お子様が気をつけたいこと**

よくかんで食べる

かむことで唾液をたくさん出し、口の中の汚れを洗い流す。

舌を使って歯を掃除!

舌で歯をなめるように掃除する。ティッシュで歯の汚れをふきとるのも効果的。

食後に水やお茶を飲む

「くちゅくちゅ」しながら汚れを洗い流すように。

お菓子など間食をとる機会がふえがちなので、ムシ歯や歯周病のリスクが高まります。

- 口の中の細菌がふえないように、水やお茶でブクブクうがいを行いましょう。
- ドラドラ食べるのも、できるだけ控えましょう。



■ **ハブラシがあるとき** 水が不足していても、ハブラシで汚れを取りましょう。

■ **入れ歯をお使いの方は**

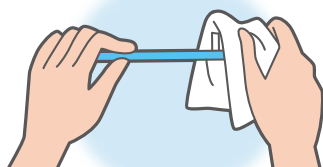
1

コップに少量の水を入れ、ハブラシをぬらして歯をみがく。



2

ハブラシが汚れてきたら、ティッシュなどでふきとり、またみがくを繰り返す。



3

最後にペットボトルの水で口をすすぎます。



● 洗口剤がある時は、あわせて使うとより効果的です。

お口の中を清潔に保つためには、入れ歯をキレイにしておくことが大切です。

- 食後はできるだけ入れ歯をはずして汚れを落としましょう。
- 入れ歯をはずした後は、歯やお口の粘膜をガーゼなどでぬぐっておきましょう。



出典：水が少ないときの歯みがきの方法 日本口腔ケア学会・全国在宅療養支援歯科診療所連絡会のHPを参考に作成

オーラルケア情報に関する監修：東京医科歯科大学 中久木 康一先生

今日を愛する。

LION

ライオン株式会社 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7