

防災 × いい歯の日 (11月8日)

～大切です! 災害時の歯と口の健康づくり～

今回は、被災してしまったとき、健康の維持のために大切となる口腔内のケアについて、健康福祉課健康係が記事を担当してお伝えします。

災害時に断水などで水が不足すると、飲料水が優先されていつものように歯や口のケアができなくなります。避難生活が続くと、疲労やストレス、偏った食生活により免疫力が低下し、口の中の細菌が増えてしまいます。口の衛生状況が悪くなると、むし歯や歯周病、口内炎などお口のトラブルや感染症(風邪やインフルエンザなど)が起こりやすくなり、その予防が大切です。

また、口の中の細菌が増えると、細菌がだ液や食べ物と一緒に誤って肺に入って、肺炎を引き起こす「誤嚥性肺炎」のリスクが高まります。誤嚥性肺炎は、全身の健康に影響するため、特に高齢者や基礎疾患があるかたは注意が必要です。災害時にお口の健康を心がけることは、命を守ることにつながるといえます。

災害時の歯と口のケア

- **歯ブラシがあるとき**…水が少ないときでも、歯ブラシを少しの水で濡らし、合間に歯ブラシの汚れを拭き取りながらみがく方法があります。液体ハミガキ、洗口液、うがい液も効果的です。
- **歯ブラシがないとき**…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とるのも効果があります。
- **だ液を出す工夫を**……だ液は、口の中をきれいに保つはたらきがあります。なるべく口や舌を動かしたり、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。

お口のケア用品を非常用持出袋に入れましょう

- 【一例】☐ 歯ブラシ(家族分)、デンタルフロス・歯間ブラシなどの清掃補助用具
☐ 液体ハミガキ、洗口液、うがい液
☐ 口腔ケア用ウェットティッシュ
☐ 入れ歯洗浄剤、入れ歯保管ケース、入れ歯用ブラシ など



11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。この機会に、重要な防災グッズのひとつ「お口のケア用品」を災害に備えて準備しておきましょう。平常時からお口の中を清潔に保ち、定期的に歯科医院で歯や口の状態を診てもらうことも大切です。

全国一斉情報伝達試験

市では、地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達試験を行います。この試験は、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いた試験で、鳥羽市以外の地域でもさまざまな手段を用いて情報伝達試験が行われます。※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

と き 11月20日(水) 午前11時ごろ

試験内容

- ①防災行政無線での放送(防災行政無線の放送は戸別受信機でも受信します)
- ②とばメール、市facebookでの配信(メールの件名は「即時音声合成メッセージ」と表示されます)
- ①・②で「これは、テストです」という内容が流れます。

総務課防災危機管理室
健康福祉課健康係

☎ (25) 1146
☎ (25) 1118

一人一人が備えてこ！
防災力UP! 鳥羽

vol.137