

## ア歯科 ケア通信

## こんにちは！ケア通信43号です！

みなさん、こんにちは。今回の特集は「第一大臼歯を守ろう」と「災害時の清潔と健康」についてです。

避難生活では普段どおりの生活が出来なくなり、いつも以上に衛生面での注意が必要です。災害に備えての準備物もまとめています。持ち出し品を準備するときに役立ててください。持ち出し品にこのケア通信を一緒に入れて防災準備の度に見直していただければ幸いです。何かあってからではなく常日頃から意識をしていきましょう。

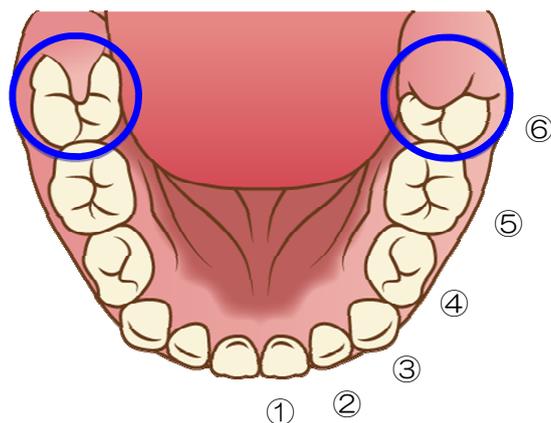
～43号のテーマ～

- ・第一大臼歯を守ろう
- ・災害時の清潔と健康
- ・非常時持ち出し品・備蓄品  
チェックリスト

## 第一大臼歯（6歳臼歯）を守ろう

6歳頃に生えてくる「第一大臼歯」は「6歳臼歯」とも呼ばれ永久歯の中でも咬む力が一番強く、これから生えてくる永久歯の歯並びを決める大切な歯です。しかし、永久歯の中でも特にむし歯になりやすいので、生えてきたらすぐに予防が必要です。むし歯を作らないためにまずはどこに生えているかを確認しましょう。

6歳臼歯

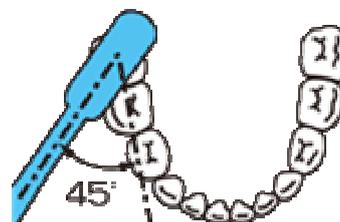
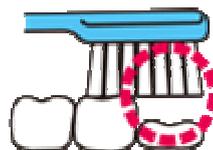


5～6歳ぐらいになったら乳歯の奥歯のさらに奥、前から数えて6番目の歯が生えてきたかどうか日頃から確認するようにしましょう。生えている途中の歯は背が低い状態が1年半ほど続くので気が付きにくく磨きにくいので注意が必要です。



## 6歳臼歯を自分で磨けるように

歯ブラシを真っ直ぐ入れても、一番奥に生え始めてきた背の低い6歳臼歯には届きません。歯ブラシを咬み合わせの面から斜めに入れて1本だけを磨きましょう。仕上げ磨きでの確認も必要です。



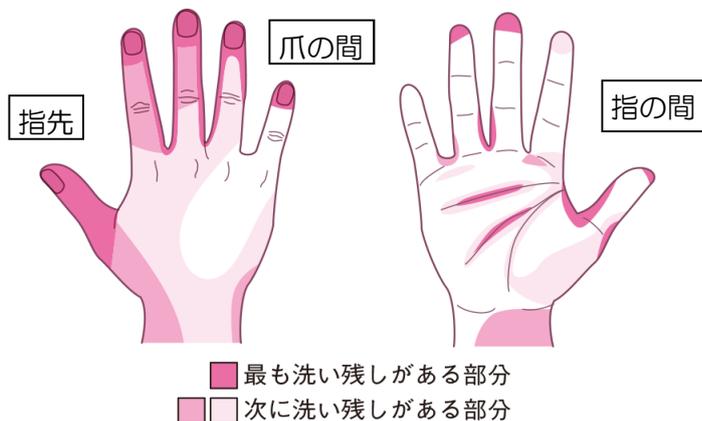
## 災害時の清潔と健康

災害時は水不足などが原因で、衛生上のリスクが高まり、健康にも影響を及ぼす可能性があります。そのような環境下で自分と家族を守るには、事前の準備と心がけが大切です。いざという時のために備えておきましょう。

### まずは手や指を清潔に保つことが大切です

災害時には、物を片付ける時にいろいろなものや場所に触ったり、避難所では多くの人やドアノブや手すりなどに触れたりします。そのまま手を洗わずに食事をすると、手に付いた細菌やウイルスがお口に入る可能性があります。避難所生活では、風邪やウイルス性の下痢などの感染症が起りやすくなります。そのため、手や指の清潔を心がけるようにしましょう。

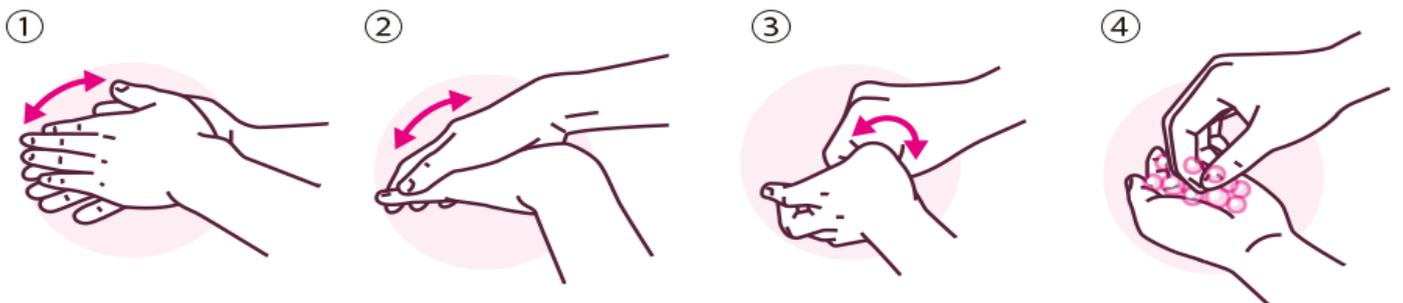
手や指の汚れやすいところはココ！



手洗いのタイミング

- ・食事や調理の前
- ・トイレの後
- ・片付けなどの作業後
- ・動物に触れた後
- ・鼻をかんだりくしゃみや咳で口を覆った後
- ・ゴミを取り扱った後

### ～衛生的手洗いの方法～

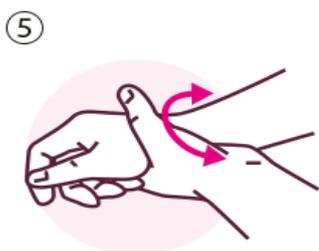


① 手を流水で流し石鹸をつけて  
手のひら同士をこすり合わせる

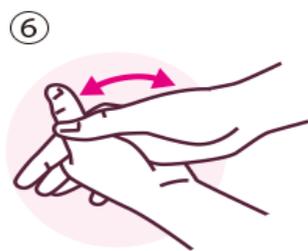
② 手の甲を反対の  
手のひらでこする

③ 親指を反対の手のひら  
でねじり洗いする

④ 手のひらで指先を洗う



⑤ 手首をねじり洗いする



⑥ 両手の指の間同士をこする



⑦ 流水でしっかり流す

細菌やウイルスの  
感染予防にも効果的！  
アルコール消毒でも  
同様に行いましょう

## 「お口」は感染症の入り口です

避難所生活や水不足などで水分が摂りにくい状態が続くと、お口の中やのどの粘膜が乾燥してウイルスに感染しやすくなります。加えて、食事をした後にお口の中に汚れが残っていると知らないうちに細菌が増え、むし歯や歯周病などのお口のトラブルだけでなく、誤嚥(ごえん)性肺炎などの全身の健康に影響を与える可能性があります。

特に体力のない高齢者や子どもは、お口のケアに注意が必要です。歯や歯ぐきが痛んだり腫れたり口内炎ができたり、お口の状態が悪化して物が食べられなくなったりすると、体力や免疫力が低下して体調を崩したり、病気にかかりやすくなります。

このように、災害時にお口の健康を心がけることは、命を守ることにもつながるのです。

### 避難生活でのお口のケア



#### ●唾液を出すことを意識しましょう

唾液にはお口の中の汚れや細菌を洗い流す働きがあります。水分が摂りにくいことや避難生活のストレスなどが原因で、唾液の分泌量が減るとお口の中が乾き、細菌が増えやすくなります。舌のストレッチや頬のマッサージなどを行って、唾液の分泌を促しましょう。この他にも人と会話する、歌を歌う、ガムを噛むなども、唾液を増やすのに効果的です。ぜひお試しください。

#### ●歯ブラシを使ったお口のケア

水不足の時でも歯ブラシがあれば歯を磨くことができます。少量の水でできる歯磨き方法をご紹介します。液体歯磨き、洗口剤があれば、水の代わりに使えます。洗口剤を使用するときはノンアルコールのものを使いましょう。

- ①コップに少量の水を入れ歯ブラシを濡らして歯を磨きます。
- ②歯ブラシが汚れたら、その都度汚れをティッシュなどでふき取ります。
- ③最後にコップの少量の水でうがいをします。



熊本地震では、肺炎を含む呼吸器や消化器の病気が災害関連死の約3割を占めました。高齢者の肺炎のほとんどは誤嚥(ごえん)性肺炎によるものといわれています。呼吸器や消化器の病気にかかる原因の一つであるウイルスや細菌は、手や食べ物を介して感染するため、災害時でも手やお口を清潔にすることがとても大切と考えられます。



次のページに非常時の持ち出し品のチェックリストがあるよ！  
確認してみてね。

## 非常時持ち出し品・備蓄品チェックリスト

### 貴重品

- 現金(小銭を含む)
- 車や家の予備の鍵
- 通帳
- 印鑑
- 健康保険証
- 身分証明証
- 母子健康手帳

### 情報収集用品

- 携帯電話(充電器を含む)
- 携帯ラジオ
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 避難地図
- 筆記用具

### 衛生用品

- 予備の眼鏡、コンタクトレンズ
- 救急セット
- 常備薬、持病薬、お薬手帳
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え(下着を含む)
- 使い捨てのビニール手袋
- ウェットティッシュ
- 消毒剤(ハンドジェル)
- 歯ブラシ、歯磨き粉、液体歯磨き
- 洗口剤(ノンアルコールがお勧め)

### 食料

- 水(飲料用、調理用)
- 非常食(レトルト食品、缶詰など)

### 便利品

- 防災頭巾、ヘルメット
- 懐中電灯
- 笛やブザー
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手
- マッチライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート、長靴)
- レジャーシート
- 簡易トイレ
- 乾電池
- ラップ
- カセットコンロ、カセットボンベ

### その他

- 紙おむつ(幼児、高齢者)
- 生理用品
- 粉ミルク、哺乳瓶

- 非常時持ち出し品はリュックなどの袋にコンパクトにまとめておきましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを準備しましょう。
- 必要なものの優先順位を決めておきましょう。
- 定期的に中身を確認しましょう。



参考：日本赤十字社東京都支部「持ち出し品・備蓄品チェックリスト」

ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーがご覧頂けます



ア歯科 ケア通信

検索