

ははは新聞 Vol.2

近年は地震や水害、豪雨、竜巻など災害も多く、防災について興味をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。起ってほしくはない災害ですが、いざという時の為に備えておかなければならないですね。

今号のははは新聞では、意外と知られていない災害と口腔ケアの関係や、防災グッズに加えたい道具などをご紹介いたします。

災害時口腔ケアの必要性

災害による歯や口唇、口腔内粘膜（舌や頬粘膜等）への直接的な外傷はもちろんですが、多くの被災者と避難所での集団生活が長期化すると、偏った食生活やストレスが原因で、虫歯や歯周病、口内炎、口臭など口腔内の問題が生じやすくなります。



防災グッズに入れておきたいもの

Q.災害時に口腔ケアは必要？

A.実は阪神淡路大震災の『関連死』のうち、最も多いのは肺炎でした。そのうちの何割かは口腔内の不衛生によっておこる誤嚥性肺炎だと言われています。避難所生活では口腔内の衛生状態を保つのが難しいことが一因となっています。

Q.うがいする水が不足している時は？

A.ペットボトルのキャップ1杯分の水やお茶を口に含み、歯と歯の間に通すように、また舌や口全体に行きわたるようにグチュグチュ・ペーのうがいをしましょう。デンタルリンスや洗口剤が入手可能なら歯垢の除去に効果的です。

Q.歯ブラシを入手できない時は？

A.タオルやティッシュペーパーで歯の表面をこすって、出来る限り歯垢を除去しましょう！

Q.入れ歯を使用している場合のケアは？

A.食器洗い用のスポンジや使い捨ておしぼりなどで拭いておくのが良いでしょう。義歯洗浄剤が入手できれば、ぜひ使用しましょう。特に高齢者の場合は、口腔内を清潔に保たないと、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症が増加する危険があります。義歯の清掃ボランティアの方も多く活動してくれていますので活用しましょう。

★デンタルリンス

水なしで使用でき、口の中をすみずみまで殺菌できるので、虫歯や歯周病の予防に役立ちます。みんなで使えるノンアルコールタイプがおすすめです！

★歯ブラシ

効果的に歯垢を除去できるので、すすぐ水がなくてもお茶を飲んだ後など、口が湿っている時にブラッシングをするといいでしょう。

★シュガーレスガム

ガムを噛むことで唾液が増え、唾液がお口の中をきれいにしてくれます。気分転換にもなるのでいいですね。



秋の味覚たっぷり☆キノコのチーズグラタン

【材料】 玉ねぎ 1個 えのきだけ 一掴み 白ワイン・しょうゆ 大さじ1
ジャガイモ 1個 しめじ 1/4株 とろけるチーズ 適宜
ウインナー 2本 しいたけ 2個 塩・こしょう・パセリ 少々

- ①器にくっつかないようにバターをぬる。玉ねぎ、ジャガイモは薄くスライスし塩コショウしておく。
- ②器に玉ねぎ⇒じゃがいも⇒玉ねぎ…という風に重ねて、ふわっとラップをしてレンジ600Wで2分30秒加熱する。
- ③ウインナーを斜めに切る。きのこはそれぞれ石づきを取り、食べやすいようにほぐしておく。しいたけは包丁でスライス。
- ④フライパンにバターを溶かし、ウインナーときのこを入れてしんなりするまで炒める。そこに白ワイン・しょうゆを各大さじ1入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤加熱後の器に④で出来たきのこソテーをのせ、さらにとろけるチーズをのせる。
トースターでチーズに焼き目がつくまで焼く。仕上げに乾燥パセリを散らして完成。

