

■P28

さいがいじ じしん つなみ こうずい くち なか
■災害時＜地震、津波、洪水などのとき＞は 口の中をきれいにしてください。

さいがいじ くち ひと おお くち なか よご
災害時には、口をきれいにしない人が多いです。しかし、口の中が汚れていると、ごえんせいはいえん びょうき さいがいじ ごと
ると、誤嚥性肺炎や インフルエンザなどの 病気に なりやすいです。誤嚥性肺炎は、じょうず の こ できないために おきる はいえん さいがいじ くち
は、上手に 飲み込むことが 起きる 肺炎です。災害時にも 口をきれいにすることが たいせつ つか きんちょう つづ えき
が 大切です。また、疲れや 緊張が 続くと、だ液＜つば＞が へ
減ります。そして、口の中 じょうたい わる ひなんじょ に
の状態が 悪くなります。避難所＜みんなが 逃げるところ＞では、つぎ ちゅうい
次のことにも 注意して ください。

あか こ ばあい
【赤ちゃん・子どもの 場合】

- さとう おお あま かし みじか じかん
●砂糖の 多い 甘い お菓子や ジュースなどは 短い 時間にして ください。
- た あと い ば
●食べた 後で キシリトール入りガムを かむと、むし歯 になりにくいです。

まんせいしっかん なが つづ びょうき ひと ばあい どうようびょう こうけつあつ
【慢性疾患＜長く 続いている 病気＞の人の 場合（糖尿病・高血圧など）】

- し しゅうびょう は びょうき わる どうみやくこうか のうこうそく はいえん
●歯周病＜歯ぐきの 病気＞が 悪くなると 動脈硬化や 脳梗塞・肺炎などの びょうき
の 病気に なりやすいです。免疫力＜病気に 勝つ 力＞を たか くち なか
を 高めて、口の中を いつも きれいにしてください。

としよ ばあい
【お年寄りの 場合】

●お年寄りは、きちんと食べているかなど体調に気をつけてあげてください。

食べにくいために栄養が足りないかもしれません。飲みにくいために体の

水分が足りないかもしれません。それで、体全体の健康状態が悪くなること
があります。

●寝るときに入れ歯を外すことができないときも、時々外してください。

短い時間でも歯ぐきを休めて、毎日きれいにしてください。また、避難所

<みんなが逃げるところ>で入れ歯をなくす人もたくさんいます。しまい

かた方を決めておいてください。