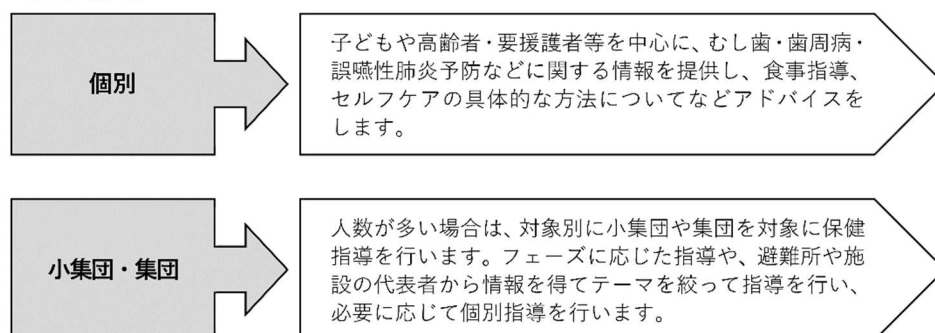


災害時の口腔保健に関する普及啓発

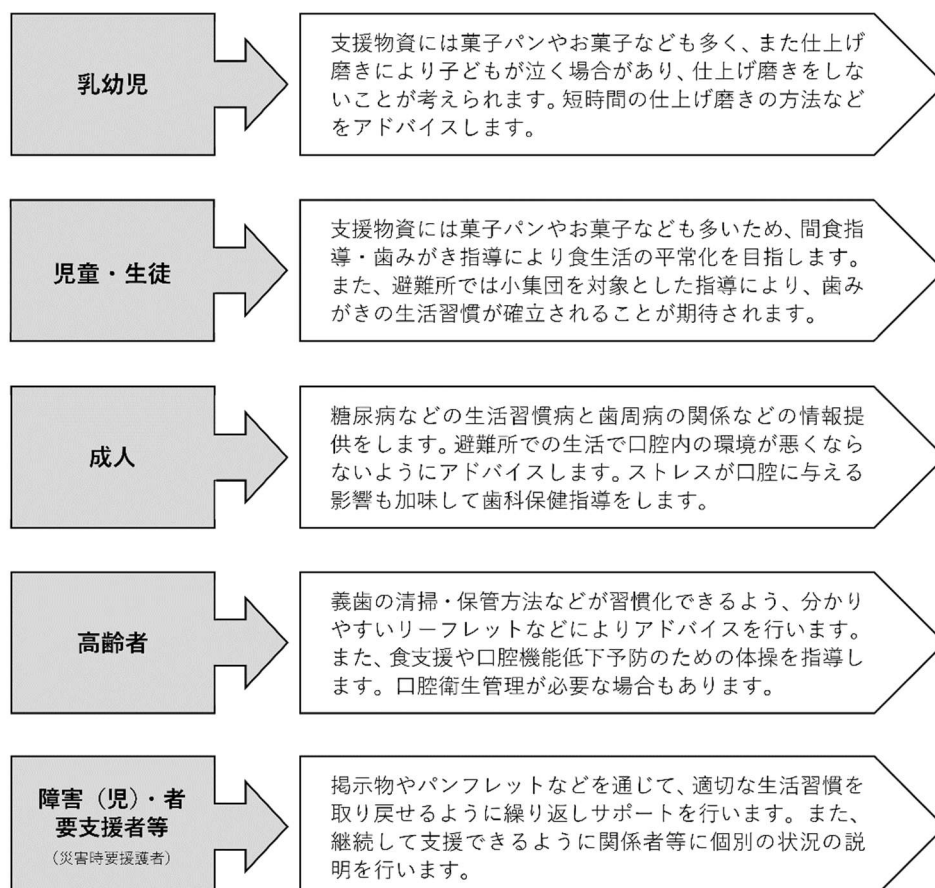
目的

被災時に増加するむし歯や歯周病をはじめとする歯科疾患や、誤嚥性肺炎等の全身疾患の予防のために次のとおり口腔保健に関する普及啓発が必要です。必要な保健指導や啓発資料をライフステージ毎に紹介します。次ページより紹介する啓発資料は、紹介しているウェブページなどからダウンロードして、避難所に掲示、お配りするなどして、啓発資料として利用するなどの方法もあります。

【個別・集団】



【ライフステージ別】



むし歯の発生・歯周病の悪化・口内炎・発熱・誤嚥性肺炎・インフルエンザ・風邪・環境の悪化に伴う咳や喉への悪影響などの予防

1 乳幼児～学齢期

災害時のオーラルケア (子ども編)

- ✿ 食事やおやつは決められた時間に、ダラダラ食べに気を付けましょう。
- ✿ 食後は水かお茶を飲むか、ぶくぶくうがいをしましょう。
- ✿ 食後にシュガーレスガムをよくかむことも効果的です。
- ✿ 寝る前には、特に丁寧に磨きましょう。



お菓子や菓子パンをとる
機会が増え、むし歯や歯肉炎の
リスクが高くなります！



子どもでも汚れが残ると歯ぐきが

腫れてしまいます。

仕上げ磨きは小学校高学年まで

行うのが理想的です。



【むし歯になりやすい食べ物】

むし歯になりやすい食べ物は、歯にくっつきやすく、歯を溶かしやすい（潜在脱灰能が高い）食べ物です。一方、食物繊維を多く含む食べ物は、よく噛んで食べるので唾液がでて歯についた汚れを洗い流してくれます。

食品の潜在脱灰能指数

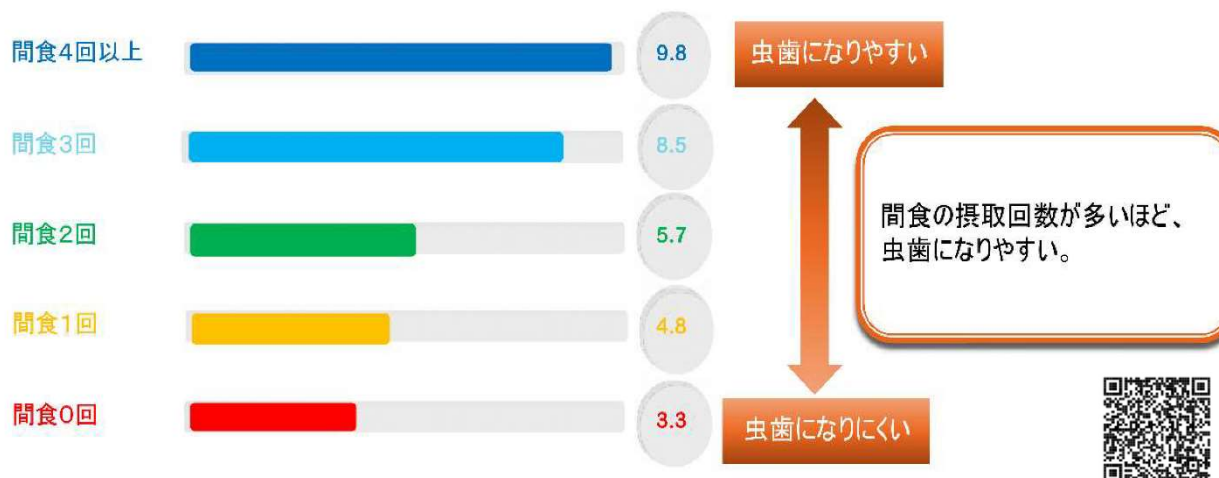


(Bibby 1951, 斎藤改変・引用: 一部省略)

【間食とむし歯の関係】

de(m)f 歯数は、乳歯（子どもの歯）のむし歯経験を表す指標です。間食が多いほど、むし歯になるリスクは増加します。大人になっても、間食が多いほどむし歯になるリスクは増加します。

間食摂取回数別def歯数



(Weiss, R.ほか 1960, 引用)