高野歯科医院
～水が止まった日の、お口のこと～

Newsletter

9月
2026

9月は防災の備えを見直す機会です

災害で水道が止まると、歯みがきはどうしても後回しになります。ですが過去の震災では、避難所で肺炎にかかる方が相次ぎました。特に高齢の方や飲み込みに不安のある方は、細菌を含む唾液が誤って気管に入ることで、誤嚥性肺炎などを起こすリスクが高まります。



水が使えない・少ないときにも、できることがあります

1 水がなくても「拭く」だけで違います
口腔用ウェットティッシュや清潔なガーゼで、歯・歯ぐき・舌の汚れをやさしく拭き取ります。

2 少ない水でも、すすげます
約30mLの水を、少量ずつ2～3回に分けてすすぎます。

3 入れ歯は、外して洗いましょう
できれば毎食後、少なくとも1日1回は外して洗います。つけたままでは十分に清掃できません。

お口のために、防災用品に足したいもの

- [ ] 液体歯みがき
- [ ] 歯ブラシの予備（1本）
- [ ] 入れ歯の洗浄剤と保存容器
- [ ] お口用ウェットティッシュ・ガーゼ
- [ ] 清潔な飲料水（口腔ケアにも使用）
- [ ] お薬手帳のコピー

袋に歯ブラシを1本足すだけで、備えになります。気になることがあれば、ご相談ください。

オンライン予約
スマートフォンのカメラで
読みとってください

公式サイト
診療案内・医院の情報
takanodental.com