

～非常用持ち出しバッグに 歯ブラシは入っていますか?～



災害時の誤嚥性肺炎を防ぐために

近年、大震災による地震や津波だけではなく、豪雨や大雪など様々な災害が多発しています。そこで「どんな物を用意したらいいのか」、北医療生協ならではのお役立ち情報も踏まえて、ご紹介します。

慣れない避難所での生活では、偏った食生活やストレスなどが原因で、虫歯や歯周病、口内炎、誤嚥性肺炎などのリスクが高まります。特に高齢の方は口の中の汚れが原因で、肺炎などの呼吸器感染症が増える危険性があります。1995年の阪神・淡路大震災では、関連死（地震が直接の原因ではない死）のうち最も多かったのは肺炎だったそうです。

避難生活でも、お口の清潔を保ち、これらの病気を予防できるように準備しておきましょう。

北生協歯科 小池 由里

↑ 関連記事が3面にあります

歯ブラシセットは必需品です!!

✓ 歯ブラシ

POINT! 家族分の歯ブラシを入れておきましょう。

✓ 液体歯みがきまたは洗口液

POINT! 水のない時は、水の代わりに、これでゆすぎます。

✓ コップ

✓ ティッシュ

POINT! ①水のない時、歯みがきをしながら、その合間に歯ブラシの汚れを拭き取るのに使います。 ②歯ブラシのない時には、歯の汚れや入れ歯の汚れをふき取ることもできます。



再確認 ① 備蓄

例 人数分用意しましょう

食品

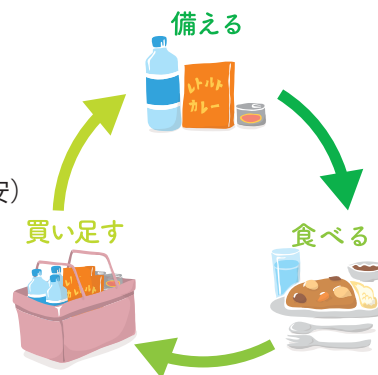
- ・飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料として、
ご飯(アルファ米など)、ビスケット、
板チョコ、乾パンなど

その他

- ・トイレトペーパー、ティッシュペーパー
- ・マッチ、ろうそく ・カセットコンロ など

※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 普段の生活の中で利用している食品等を備えましょう。



再確認 ② 非常用持ち出しバッグ

例 人数分用意しましょう

食品

飲料水、食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)

その他

貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、
携帯電話の充電器、衣類、下着、毛布、タオル、洗面用具、使い捨てカイロ、
ウェットティッシュ、携帯トイレ、歯ブラシセット

※ 乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しましょう。