

きっと家族の命をつなぐ。
きっとその時に役に立つ。

No. 24

命を守る
ハミガキ

災害時は誤嚥性肺炎に注意!

食 食べ物や唾液などが誤って気道に入ること、口の中の細菌が肺へと吸引され、炎症を起こして発症する“誤嚥性肺炎”。高齢者に多く発生しがちで、災害時には特に注意が必要だといわれています。断水の影響で水が使えず、歯を磨けなくなると口の中に細菌が増え、肺の中で炎症を起こす確率を上げる要因に。実際に阪神・淡路大震災では、災害関連死の原因のうち肺炎が約4分の3を数え、多くは誤嚥性肺炎といわれています。また東日本大震災でも、震災発生

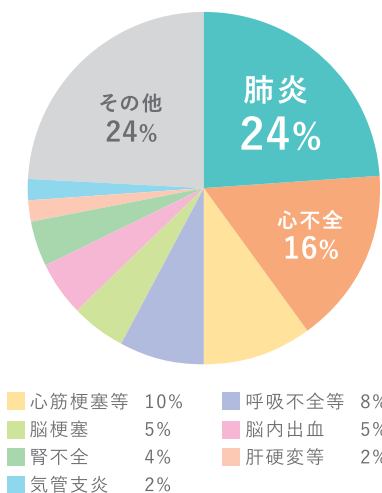
から1~2週間後の死因では肺炎が最も多かったとする報告があります。

歯を1日磨かないだけでも、口腔内の細菌が6000億~1兆個に増えると考えられ、こまめなケアが欠かせません。十分な水を備蓄していないなど、非常時にハミガキができる用意を怠ることは、最悪の場合命に関わります。備蓄が十分でない方は“ハミガキの大切さ”をふまえて備蓄を見直し、家族みんなで気をつけるようにしてくださいね。



ハミガキに加えて、とろみのあるおかゆなど、むせにくい非常食の用意もおすすめです。

（阪神・淡路大震災における震災関連死の死因別割合）



神戸市ウェブサイト (<https://www.city.kobe.lg.jp/a00685/kenko/health/promotion/mouth/2024goenseihaien.html>) をもとに作成

HOW TO WASH

水が少ない時のハミガキはどうする？

約30mLの水をコップに用意し、ブラシをぬらし歯を磨きます。ハブラシの汚れをティッシュでふきとり、コップの水を口に含んで2~3回ゆすぎましょう。うがい薬も口を清潔に保つのに効果的です。



水がない時は？

食後にハンカチやティッシュで歯の汚れを取るほか、耳の下・頬・顎の下を手でもんだり、温めたりして唾液を出やすくするのも◎。

「ハミガキをしない」
リスクは他にも!

口腔内から体内に侵入した細菌が免疫力を下げ、感染症のリスクを高めるとされています。

またストレスのかかる避難生活では、口臭が気になると気持ちの面でもネガティブな影響を受けやすくなります。

災害時に お口を清潔に保つアイデア

「歯」をきれいに保つグッズは「あればいい」ものではなく「命を守るために不可欠」な備え。

防災リュックや自宅の備蓄スペースに必ず入れておきましょう。

入れ歯を使う方は備えの工夫を

避難中に入れ歯を使えなくなり、食事が困難になって栄養低下・体調不良につながったケースが報告されています。入れ歯ケースと十分な量の入れ歯洗浄剤を防災リュックに備蓄しましょう。さらに夜間に災害が起きた時にスムーズに付けられるよう、洗浄中の入れ歯を洗面所ではなく寝室に置いておくのも一つの手です。



子ども用グッズも忘れずに!

ハミガキを嫌がる年代のお子さんがある家庭では、お気に入りの味のものやキャラクターのイラストがパッケージになったハミガキ粉などを防災リュックに入れておきましょう。災害時という非日常でも欠かさずハミガキをするための工夫になります。



各種オーラルケアグッズが安心感に

キシリトールガムや洗口液、ハミガキシートなども用意しておくことで歯のケアを十分行えます。フッ素配合など「ゆすがずに済む」ハミガキ粉も水の節約に。ナテックのECサイトで取り扱い中の「歯みがきシート」は指サック式で楽に磨けます。また「防災セット」にも基本的なオーラルケアグッズをご用意。ご自身の好みに合わせて、カスタマイズしてみてくださいね。



ハミガキ粉のいらないハブラシもリュックのスペース節約に♪(取り扱い準備中)



食べやすい非常食も役立つ

高齢者の誤嚥性肺炎を防ぐには、歯のケアだけでなく「飲み込みやすい」または「歯に挟まりにくい」食事の用意も効果的。ナテックが取り扱う非常食には食べやすい食感のものが多数あります♪



topic 水の確保で清潔を保とう

オーラルケアグッズを清潔に保ったり、ハミガキ後に口をゆすぐには十分な量の水が必要。備蓄水をできるだけ残したり、給水所が活用しやすくなる工夫を通して、十分な量を確保するようにしてください。

備蓄水を飲用で使わずに済むよう、ペットボトルのお茶を一緒にローリングストックするのがオススメ。



ナテックの防災リュックはバケツとしても使用可能。給水所でくんだ水を「背負う」ことで運搬が楽になります。



防災セットが 自治体アワード 銀賞に選出!

地域や社会に貢献するあらゆるものを評価する「自治体アワード」で、ナテックの「防災セット」(1人用)が見事に銀賞を受賞! いざというとき「あってよかった」と思える備えの助けを、今後も心を込めてつくっていきます。



“サステナ防災”に取り組んでいます!

ナテックは土に還る素材のホイッスルや使い捨て食器など、環境に配慮した素材で製品をつくっています。誰もが備える必要があるからこそ、防災グッズもサステナブルに!

Instagramで最新情報を発信中!
見てほしいかも♡



▲Instagram



▲ECサイト



NATEC EMERGENCY
公式キャラクター ナテくま

発行者 株式会社ナテック 住所 〒490-1205 愛知県あま市花正寺浦55番地

TEL 052-449-6222 MAIL natec-emergency@natec01.co.jp kit No.24