

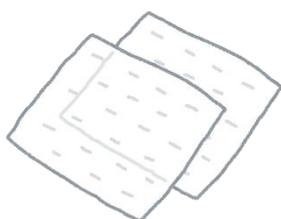
# 知っておきたい災害時の口腔ケア

口腔ケアがあなたの命を守ります！



災害時避難所生活では、歯みがきやうがいなどの『口腔ケア』が後回しになりがちです。歯ブラシや水もない、口に入る食べ物はあまり噛む必要のない物やお菓子など……。口腔内の清潔が保てない状態が続くと、虫歯や歯肉が腫れて痛みが出たり、高齢者の方は誤嚥性肺炎などで亡くなる方がいます。

## 水や歯ブラシがない場合



ガーゼなどで歯の  
汚れを拭き取る



マウスウォッシュで  
口をゆすぐ



ガムを噛んで  
唾液を出す



空フクフクをして  
唾液を出す

## 水や歯ブラシがある場合

コップを2つ準備し、どちらにもお水を少し入れる。1つは汚れた歯ブラシを時々すすぎながら洗うために使う（この水は捨てる）。もう1つのコップの水は、歯みがき後に2回くらいに分けて口に含み、うがいするために使う。



## 子供のオーラルケア用品

- 子供用歯ブラシ
- 仕上げ用歯ブラシ
- デンタルフロス
- 歯みがきシート（指に巻き付けて使用）
- フッ素入り歯みがき剤  
（うがいの出来る幼児から使用）



## 防災グッズに【口腔ケアグッズ】を

入れましょう！！



# 避難用リュック物品チェック

災害時避難用リュックに妊婦用や乳幼児用の物品を加えて備えましょう。  
ひとつの袋にまとめて準備し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。



## 災害時避難用リュックの中身

お薬手帳、常備薬は特に重要！

### 生活必需品

- 健康保険証のコピー  
(またはマイナンバーカード)
- 診察券・お薬手帳のコピー
- 常備薬
- 現金 (特に小銭)
- 生理用品
- メガネ 等

### 避難生活サポートグッズ

- 携帯ラジオ
- 携帯充電器
- 乾電池
- 懐中電灯
- 携帯トイレ
- スリッパ
- 下着類
- タオル
- 軍手
- カイロ
- 絆創膏・三角巾
- 非常食
- 飲料水
- マスク
- ウェットティッシュ
- 除菌シート
- 歯ブラシ・洗口剤
- 雨具 (カッパ・ポンチョ等)

家庭備蓄と合わせて  
**最低3日分**の準備を！



妊婦さんの場合…重さは5kgまで

災害時避難用リュック



### 妊婦さん用グッズ

- 母子健康手帳
- 分娩準備品
- マタニティマーク
- 軽量のひざ掛け (防寒用)



備蓄に  
おすすめ

### ローリングストック法 とは？

日頃から食べている食品等を多めに用意しておき、使ったら補充していく方法です。



乳幼児がいる家族の場合…重さは5kgまで

災害時避難用リュック



### 妊婦さん用グッズ



※マタニティマーク  
分娩準備品を除く

ポイント

### 乳幼児用グッズ

- 紙おむつ
- おしりふき
- 離乳食
- 使い捨てスプーン・紙コップ類 (授乳・離乳食用)
- 抱っこ紐等
- 衣類
- バスタオル
- お気に入りのおもちゃ (音の鳴らないものがおすすめ)
- 授乳ケープ (大きめスカーフ等)
- 育児用粉ミルクまたは液体ミルク
- 哺乳瓶・消毒グッズ
- タオルやガーゼのハンカチ
- 子ども医療受給者証のコピー
- 好きなおやつ

- ①アレルギーや疾患がある場合は必要な食料や薬を忘れずに
- ②湯沸かし・調理用にカセットコンロを用意しておくとう便利！

## お問い合わせ

清須市役所 ☎ 052-400-2911 (代表)

妊婦さん・赤ちゃんのこと

こども家庭課

防災に関すること

危機管理課