

備えあれば憂いなし！ 災害時にお口と全身の健康を守るために

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 歯科
大野 麻里奈



皆さんのご家庭では、防災用品を用意していますか？水や食料、医薬品など、大規模災害を想定して日頃から備えが必要ですが、忘れがちなのがお口のケア用品です。

災害時は疲労やストレスで免疫力が下がりやすくなり、加えてお口のケアが不十分だと、お口の中で細菌が繁殖し、むし歯や歯周病の悪化や口内炎がおこりやすくなります。それだけでなく、身体の健康にさまざまな影響を及ぼす可能性があります。特に、体力が低下した高齢者の方は注意が必要です。お口の中の汚れが原因で誤嚥性肺炎になる恐れがあります。お口のケア用品を備え、災害時でもお口の中を清潔に保つことにより、病気の予防に努めましょう。

災害時のお口のケアについて

お口の中を清潔にするためには、毎食後の歯みがきが望ましいのですが、周りの被災者の方に気がつかず、控える方も多いようです。毎食後の歯みがきが難しい場合は、夜寝る前にはできるだけ歯みがきをしましょう。寝ている間はお口の中が乾燥し、細菌が繁殖しやすくなるからです。

歯みがきができないときはタオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面をこすって、できる限り汚れを取り除きます。うがいだけで済ませるよりも、効果的に汚れを取り除くことができます。そして、少量の水やお茶でブクブクがいをします。うがいは一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつ水を含んで吐き出すことを繰り返す方が、お口の中の汚れを薄める効果が強くなります。

マウスウォッシュ（口腔用洗口液）は水がなくてもお口の中をさっぱりさせることができ、殺菌成分を含んだものならお口の中の細菌を殺菌することができます。低刺激のノンアルコール成分のものをおすすめします。入れ歯を使われている場合も、お口の中をきれいに保つために入れ歯のお手入れが必要で、できれば毎食後、少なくとも一日に一回は必ずして、歯ブラシや、なければ使い捨てウエットティッシュやガーゼ、スポンジ、綿棒などを使って汚れを取りましょう。就寝時は必ずし、入れ歯洗浄剤か水中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。

災害時の工夫

災害時は、慣れない環境によるストレスや緊張から、唾液が出にくくなる場合があります。唾液にはお口の中をきれいに洗い流してくれる作用があります。耳の下、あごの下や頬を手で揉みほぐし、あたためると唾液腺が刺激され、唾液が出やすくなります。

よく噛んで食べることも大切です。よく噛むと、唾液がたくさん出ます。食後にキシリトール入りシユガールレスガムを噛むことでも、むし歯を防ぐことができます。キシリトールには歯に汚れをつきにくくする効果もありますし、お口の中がすっきりしてストレス

解消や緊張の緩和にも繋がります。また、甘いものの食べ過ぎには気を付けましょう。だから食べ過ぎには気を付け、時間を決めて食べるようにしましょう。だから食べると、お口の中が常に酸性になり、むし歯のリスクが高まります。食べた後歯磨きやうがいを心がけて下さい。

備蓄しておくよいお口のケア用品

災害はいつ起こるかわかりません。みなさん今一度、防災用品を確認してみして下さい。備蓄しておくよいお口のケア用品を左記に挙げました。参考になれば幸いです。

歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシ、ウエットティッシュ（ノンアルコール）やガーゼ、マウスウォッシュ（ノンアルコール）、フッ化物配合歯みがき剤、キシリトール入りシユガールレスガム、入れ歯洗浄剤、入れ歯ケースなど

recipe 1

エスニック風 ナスサラダ

ピースガーデン倉敷
管理栄養士 松平 香里

ナスを器にして一口サイズのサラダに!

夏に旬を迎えるナスを器にして、カラフル野菜を使ってエスニック風に仕上げたサラダです。ナスの紫色の成分は「ナスニン」と呼ばれ、ストレスや老化を予防する抗酸化作用や血液をサラサラにする効果などがあります。また、アジアな香りが食欲をそそり、食欲が減退しやすい夏におすすです。お好みで、パクチーを添えてお召し上がりください。



●材料 (5人分)

ナス 300g、紫玉ネギ 80g、セロリ 40g
赤パプリカ 25g、唐辛子 少々、塩 少々
ニンニク 1/2かけ、パクチー お好みで
◎ 砂糖 大さじ1、オリーブオイル 大さじ1
レモン汁 小さじ1

<エスニックサラダの作り方>

- 5mm角に切ったセロリと紫玉ネギを混ぜ、塩を振り置いておく。
- 赤パプリカ、唐辛子、ニンニクを粗みじん切りにし、◎と混ぜる。
- ①の水分を絞り、②と和える。

<ナスの容器の作り方>

- ナスを2.5cm厚さの輪切りにし、皮に沿って包丁でくり込みをいれ、底を残してスプーンでくり抜く。
- フライパンにオリーブオイルを敷き、①を中火で3分程度焼く。
- ①のくり抜いた中身は1cm程の角切りにし、中火で1分程度炒める。
- ①をナスの器の中に入れて後、エスニックサラダを上から入れる。
- ④の上にパクチーをお好みで適量のせ、完成。

栄養成分1人分 エネルギー:52kcal 塩分:0.1g

recipe 2

レモン：琥珀糖レモン風味

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

キラキラしたその見た目が写真映えするとして最近人気の「琥珀糖」をご存知ですか？琥珀糖とは煮溶かした寒天に砂糖や水飴などの甘みを加えて固めた和菓子です。できあがってすぐより、数日置いておくと砂糖が結晶化して表面はシャリっと中はプリっとおいしくなって、乾燥すれば日持ちもします。本来は糸寒天で作ることが多いのですが、手軽に粉寒天を使用してレモンの風味をつけて作ります。色粉でお好みの色をつけたら四角く切ったりちぎったり、写真に撮りたくなる出来ばえを目指してみよう!



●材料 (約10人分)

粉寒天 4g、砂糖 300g、水200ml
レモン汁 大さじ3杯、食紅(赤、青、緑、黄) ごく少量

●作り方

- 鍋に水と粉寒天を入れて沸騰させる。
- 火からおろして砂糖を加えてよく混ぜ、再度弱火で沸騰させながら5分程度煮詰める。かき混ぜすぎに注意。
- トロっと煮詰まったらレモン汁を混ぜてクッキングシートを敷いたバットに流し込む。
- 別容器で赤や青の食紅を小さじ1杯の水に溶き、③に少しずつ垂らして混ぜてマーブル模様を作り、冷蔵庫で冷やし固める。
- 固まったら包丁で切り分け、クッキングシートに並べて風通しの良い場所において5日間程度乾燥させる。表面が結晶化してきたら出来上がり。
- 時間はかかりますが簡単です。ちょっと疲れて甘いものが欲しい時に「いただきます。」

栄養成分 約1人分 エネルギー:120kcal 塩分:0g