

(このハンドブックも非常用持ち出し袋にお入れください)

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋



- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 水 | ☐ 軍手 |
| ☐ 食品（最低3日分） | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 防災ヘルメット | ☐ 歯ブラシ・マウスウォッシュ |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ タオル |
| ☐ レインウェア | ☐ ペン・ノート |
| ☐ 紐なしの靴 | ～感染対策にも有効！～ |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ マスク |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 手指消毒用アルコール |
| ☐ 携帯充電器 | ☐ 石けん・ハンドソープ |
| ☐ マッチ・ろうそく | ☐ ウエットティッシュ |
| ☐ 救急用品 | ☐ 体温計 |
| ☐ 使い捨てカイロ | ～一緒に持ち出そう！！～ |
| ☐ ブランケット | ☐ 貴重品 |
| ☐ キシリトールガム | (通帳、現金、運転免許証、診察券など) |

子どもがいる家庭の備え

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ミルク | ☐ 子ども用紙おむつ |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ おしりふき |
| ☐ 離乳食 | ☐ 抱っこひも |

高齢者がいる家庭の備え

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 入れ歯・洗浄剤 |
| ☐ 杖 | ☐ 持病の薬 |
| ☐ 補聴器 | ☐ お薬手帳のコピー |
| ☐ 介護食 | |

(参考：首相官邸ホームページより)

災害時のお口のケア やちよ ハンドブック



持ち出し袋には
歯ブラシ、
マウスウォッシュを！

「やちよ」

お口のケア用品は、重要な
防災グッズのひとつです



R7.6月作成

八千代市 母子保健課・健康づくり課
047-486-7250 / 047-483-4646

災害時においても、お口のケアが 欠かせない理由があります

避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができないと、
お口の中の菌でも身体に悪影響を及ぼす可能性があります。
特に肺炎になりやすい高齢者の方は注意が必要です。

肺炎を防ぐために歯みがきをしましょう

お口は肺への入り口です。避難所生活や水不足で口の中が清潔
に保てないと高齢の方では誤嚥性肺炎ごえんせいが起こりやすくなるので注
意が必要です。

汚れた入れ歯も肺炎に注意！

お口の中を清潔に保つためには、入れ歯の汚れを落とすことも大
切です。食後には、できるだけはずして汚れを取りましょう。
また寝るときにははずしましょう。

マウスウォッシュも非常用持ち出し袋に

マウスウォッシュはお口のすみずみにまで広がり、災害時のお口のケ
アに大きな効果が期待できます。

【使用方法】

適量（20ml）を口に含み、20 秒ほどすすいでいきわたらせた後に歯みが
きをします。水ですすぐ必要はありません。



（参考：サンスター 防災オーラルケアハンドブック）

水が少ないときの歯みがき

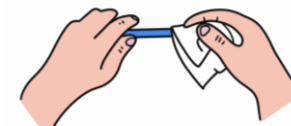
①少量の水をコップに準備



②その水で歯ブラシを濡らしてから口の中に入れ、歯みがきを開始

③汚れてきた歯ブラシをティッシュペーパー等でふき取り、またみがくを繰り返す

④最後にコップの水で口をすすぐ



⑤液体ハミガキやうがい薬などを使うと効果的

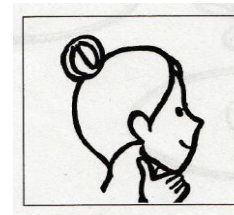
唾液を出すことも大切です

唾液にはお口の中の汚れを洗い出す働きがあります。

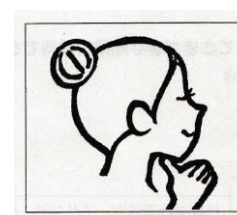
唾液腺マッサージで唾液が出るように心がけてください。



耳下腺



顎下腺



舌下腺

唾液腺マッサージの詳細は

右の二次元コードへ



また、食後はキシリトール入りシュガーレスガムを
噛むことで、唾液が出て口の中がスッキリします。