



むし歯ZERO通信

令和5年4月20日
芽室町子育て支援課
子育て支援係 発行
電話 62-9733

むし歯ZERO通信では、歯と口の健康についてお伝えしていきます。是非ご家族でお読みください。

●災害時の準備はできていますか？

2011年3月11日東日本大震災、2018年9月6日北海道胆振東部地震と全国で起きた災害は記憶に新しいものもあります。災害への意識は高まり、食料備蓄の重要性が広く知られるようになりました。

食べることは、体の栄養と心の栄養にとっても大切です。これを機に、災害食を確認しておきましょう。

●災害時の口腔清掃

災害時は、食料の他に飲料も重要になります。

十分な水がない場合は、飲料を優先するためお風呂にも入れず、ストレスになります。そのような時に、口の中はどのように清掃をすれば良いのでしょうか。

十分な水がない場合の清掃方法

☆歯磨き粉を使わず、歯ブラシのみで磨く

☆歯ブラシがない時は、ガーゼ、ウエットティッシュなどを指に巻き付け、歯についた汚れをぬぐい取る

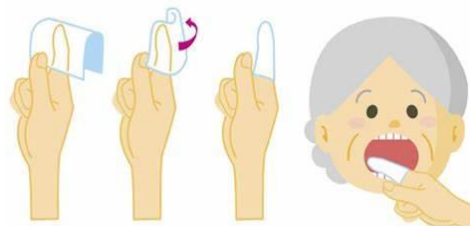
☆ペットボトルキャップ1杯の水でうがいをする



☆デンタルリンスで水の代わりにゆすぐことができる



☆よく噛んでたくさん唾液を出し、自浄作用を高める



●備蓄量を確認しましょう

過去の災害では、ライフラインの復旧まで1週間以上を要するケースが多く見られます。農林水産省の「災害時に備えた食品ストックガイド」によると、3日～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。*

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱
※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本
※1人1週間およそ6本程度

主食
エネルギー
炭水化物



米 2kg×2袋
※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)
・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)

その他 (適宜)
・LL牛乳
・シリアルなど



カップ麺類×6個



パックご飯×6個

主菜
たんぱく質



レトルト食品
・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰 (肉・魚)
・お好みのもの18缶

**副菜
その他**
(適宜)



日持ちする野菜類
・たまねぎ、じゃがいも等



調味料
・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



インスタントみそ汁や即席スープ



野菜ジュース、果汁ジュース等



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

●災害時の食事で大切なこと

災害時は、非日常が続きストレスにさらされます。そのような時に、いつもの味や好きなおやつが日常を思い出させてくれ、安心感を与えてくれます。

ローリングストック

備蓄食材を普段から使いまわしながら災害に備える方法です。

いざ食べてみると、口に合わなかったり賞味期限が切れていたり…
ローリングストックで非日常を日常に!

