災害時のお口のケア

災害時のような、水を少しでも無駄にできない状況で、口の中のケアまで気にかける余裕はほとんどないと思われます。

しかし、口には食べるためだけでなく呼吸器官としての役割があるため、被災後の安定しない生活による口腔衛生状態(細菌の増殖)や栄養状態の悪化により、肺炎やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、風邪などの呼吸器感染症を起こしやすくなることが知られています。それだけでなく、全身の病気の悪化にもつながるリスクもあり、高齢者は特に注意が必要です。

災害はいつ起こるか分かりません。避難袋に、歯ブラシ、液体ハミガキ、シュガーレスガムを足してみてはいかがでしょうか。

歯ブラシがないときの対処例

食後に少量の水やお茶でブクブクうがい

うがいは口の中の汚れを浮き上がらせて吐き出す行為です。一度に多くの水を含んで吐き出すよりも、少量ずつ口に含んで吐き出すことを繰り返した方が、より効果があります。

清潔なハンカチやティッシュで歯の汚れを取るのも効果があります。

唾液を出しやすくする

避難時は水分不足やストレスで唾液が減りやすいですが、唾液には口の中をきれいに保つ働きがあります。

耳の下、頬、顎の下を手でもんだり温めたりすると、唾液が出やすくなります。

みんなで取り組む ゼロカーボン Vol.8

問 環境課 内 3410

節電・省エネコンテストに参加しよう！

節電に取り組み、コンテストに参加しませんか。熱中症に十分注意して無理のない範囲で取り組みましょう。

参加方法 7月1日(月)～9月30日(月)の対象期間に家庭で節電にチャレンジして電気使用量を確認

1 家庭で節電にチャレンジ

期間中、「冷房の設定を調整する」「冷蔵庫に物を詰め込みすぎない」「省エネ家電に買い替える」など、さまざまな方法で節電をします。

カーボンニュートラルに向けた冊子「かにっ子たちの未来のために」では、エコな取り組みを紹介しています

市HP

2 電気使用量を確認

期間中の任意の1カ月の電気使用量を検針票などで確認します。

○前年同月と住所および世帯人数が同じ家庭
＝**「節電率部門」**に参加

○その他の家庭
＝**「使用量部門」**に参加

応募方法 申込フォームまたは郵送で連絡
応募期間 8月1日(木)～10月31日(木)
賞　品 ○節電率部門＝Kマネー(上位60人)
○使用量部門＝環境にやさしいグッズ(抽選で10人)

詳細は市HP(ホームページ)をご覧ください