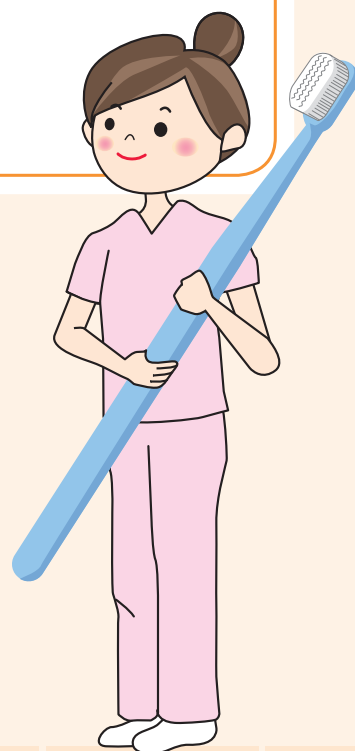


歯学と歯科治療の重要性

1. 災害時の口腔健康管理
2. スポーツと歯科
3. 口腔がんのセルフチェック
4. 共用試験と臨床実習



一般社団法人
日本歯学系学会協議会

災害時の口腔健康管理

1 災害時の口の管理はどのようにすべきか

予期しない災害が発生した際、被災者は避難所等での生活を余儀なくされることがあります。また自宅においても水、電気等のライフラインが断絶することが予想されます。水の配給が少なく、配給される食料も水分の少ないものが多いため、通常の食事で期待されるような口腔の自浄性が発揮されません。

その結果、口腔の衛生状態が急速に悪化し、歯肉炎や歯周病がひどくなったり、口内炎や舌痛症などが発症することがあります。とくに、高齢者や要介護者では、誤嚥性肺炎の発症を招く危険性があります。そのような状況下で口腔を清潔に保つにはどうしたらよいのでしょうか？

ここに掲載したパンフレットは、災害時の口腔健康管理についての注意事項を簡潔に記したものです。東日本大震災の発災直後に東北大学歯学部教職員が被災地を巡りながら被災者の方々に配布した資料です。今後の大規模災害においても活用できる内容と思います。参考にしていただけると幸いです。



今だからこそ、 お口の中を清潔に

避難所での生活が長引くと、集団生活のストレスや栄養不足による体力低下、お口の清潔を保ちにくいなどにより、歯周病・口内炎といったトラブルが増えます。

また、特にお年寄りでは誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を引き起こすこともあります。

食事や水の調達、着替えもままならない状況ですが、そんな今だからこそ、お口の中を清潔に保ちましょう。

節水歯みがきのススメ

- ① コップを2つ用意します。
 - ② 片方のコップに2～3回ぐらいうがいができる水を注ぎます。
 - ③ もう一方のコップにはブラシが浸せるほどの水を用意し、歯ブラシを濡らしてその歯ブラシについた水で口の中を十分に湿らせます。
 - ④ こまめに歯ブラシを③のコップで水洗いしながら歯磨きを繰り返します。
 - ⑤ 最後に②の水でうがいをして終了。うがいは一度に多量の水を含むよりも、少量の水で数回に分けて繰り返す方が効果的です。
- * 普段お使いの歯磨き剤では水を多く必要とします。基本的に歯磨きは水だけで十分です。歯科支援隊からのデンタルリンス（水はみがき）があればご使用下さい。

東北大学病院歯科・大学院歯学研究科

デンタルリンスの使用方法

- ① デンタルリンス約10ml（小さじ2杯分程度）をコップに移し、20秒間ブクブクうがいをした後、吐き出します。
- ② その後、歯ブラシで念入りに歯を磨きます。
- ③ 磨き終わったら口をすすいでおしまいです。

※ 泡立ちにくいので、通常の歯磨き粉よりも少ない水で歯みがきができます。

※ 水がなければ、すすがなくてもかまいません。

※ お茶などを飲むのも良いでしょう。

入れ歯をお使いの方へ

避難所での集団生活、人前で入れ歯を外すのがはばかられたり、余震の不安で夜間も外すことのできない方もいらっしゃると思いますが、以下のことに注意してご使用下さい。

- ◆ 就寝時は外し、義歯洗浄剤か水中で保管するのが望ましいです。しかし、非常時ですのでその限りではありません。紛失にはくれぐれもご注意下さい。
- ◆ 痛みがある場合には無理に使わず、入れ歯を外してください。
- ◆ 食後は必ず洗ってください。十分な水が確保できない場合は湿らしたガーゼやティッシュペーパーで汚れを拭き取ってください。
- ◆ 部分入れ歯の方は【節水歯みがきのススメ】、【デンタルリンスの使用方法】を参考に、お口の中の清潔にも心がけてください。
- ◆ こまめに水分を補給して、口内の保湿を心がけて下さい。

東北大学病院歯科・大学院歯学研究科

2

避難所では口腔健康管理に必要な支援物資をまとめておき、管理をしましょう

避難所には沢山の支援物資が届きます。その中には口腔健康管理に必要な器具、例えば歯ブラシや歯磨き剤もあります。また、菓子類を含む食料も沢山届きます。そしてこれらの口腔ケア製品やお菓子は、そのまま山のように積んであるケースが多々見られます。被災されてから間もない時期には、非常に混乱している中で支援物資が次々に届くために、命を守る物資については管理され、保管や分配が上手にできるのですが、お菓子や口腔ケア製品については山積みされ、必要な人たちが自由に持って行くことが多いです。普段はむし歯予防のために食べる時期や量を指導されるお菓子や菓子パンなども、子ども達は自由に持って行き食べてしまいます。沢山の口腔ケア製品が届いても、自身が必要な物とは異なる場合もあります。

1. 援助物資中にある口腔ケア製品の適切な分配が望まれます。そのためには、口腔ケア製品を種類別にまとめておきましょう（写真）。
2. 口腔健康管理の観点から、お菓子類の配布は管理下で行いましょう。
3. 自身が必要な口腔ケア製品は、非常持ち出し袋に入れておきましょう。



担当学会：東北大学歯学会
日本老年歯科医学会 <http://www.gerodontology.jp/>

2015.6.30