

健康  
シグナル

# 災害時に命を守る口腔ケア 平常時からの取り組みが大切です!

口腔ケアとは、歯みがきやうがいなどでお口の清潔を保つことです。災害時はライフラインが遮断され、飲料水の確保が困難になったり、歯ブラシなど口腔ケア用品が不足したりして、普段のような歯みがきやうがいができなくなる場合があります。また、緊張やストレスから唾液が出にくくなり、歯と口の健康が損なわれることもあります。口の汚れと免疫力の低下が原因で、むし歯や歯周病の発病・悪化をはじめ、とくに高齢者は誤嚥性肺炎<sup>※2</sup>にかかりやすくなると言われています。

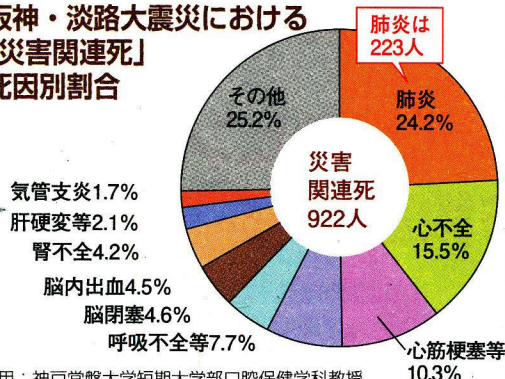
阪神・淡路大震災で亡くなった方や行方不明となった方は、6,434人。このうち、家屋の倒壊などによる圧

死や窒息死といった「直接死」は、5,512人。残りの922人の方々は震災後約2か月間に、肺炎や脳卒中、心筋梗塞などの「災害関連死」で亡くなっています。大震災を生き延びながら震災のストレスや、生活環境の悪化などが原因で亡くなったのはきわめて残念なことです。「災害関連死」では肺炎が最も多く、中でも誤嚥性肺炎が多いと考えられています。

日頃からかかりつけ歯科医を持って定期健診を行い、歯の治療を完了しておきましょう。

※2 誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)とは、本来なら食道に入るべき食物や唾液、逆流した胃液などが気管に入ること、中に含まれる細菌が肺に入ることによる肺炎。高齢者に多く発生します。

## 阪神・淡路大震災における「災害関連死」死因別割合



引用：神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科教授、元神戸市立西市民病院歯科口腔外科部長 足立了平氏「災害時の口腔保健の重要性」より

## 防災リュックに入れておきたい口腔ケア用品

- | 用意が必要な物  | あると便利な物                                |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ                  | <input type="checkbox"/> リップクリーム       |
| <input type="checkbox"/> デンタルリンス               | <input type="checkbox"/> 紙コップ          |
| <input type="checkbox"/> キシリトール入りシュガーレスガム      | <input type="checkbox"/> 歯間ブラシ、デンタルフロス |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー             | <input type="checkbox"/> 舌ブラシ、スポンジブラシ  |
| またはウエットティッシュ                                   |  |
| <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター             |  |
| <input type="checkbox"/> マスク                   |  |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯用ケース、入れ歯洗浄剤(入れ歯の方) |  |



### ●歯ブラシがない時は

- タオルやティッシュで歯の表面を拭き取りましょう。
- 食後はお茶や水でうがいをしましょう。
- 無糖ガムは口がスッキリし、ストレス解消や唾液の分泌促進効果もあります。
- 唾液は歯と口の清潔を保つので、耳の真下の温めやマッサージで唾液の分泌をうながしましょう。

### ●入れ歯の方は

- 1日1回は、外しましょう。
- 水が不足していたら、食器用スポンジやおしぼりで拭きましょう。
- 針金の部分は、歯ブラシや綿棒などで掃除をしましょう。
- 入れ歯洗浄剤があれば使い、十分に洗い流して口にもどしましょう。

## 水が少ない時の歯みがき法

①コップに水30mlを入れます。



②そのコップの水で歯ブラシを濡らし、歯をみがきます。



③歯ブラシが汚れたら水に濡らしたティッシュやウエットティッシュで汚れを拭き取りながら歯をみがき、これをまめに繰り返します(①以外にもコップがあれば、そこに少し水を入れて歯ブラシをすすぐようにします)。



④最後に、①のコップの水で、2回に分けてぶくぶくがいたします。デンタルリンスや、それを水で薄めてうがいするのも効果的。乾燥する時はリップクリームや口腔用保湿ジェルで唇や口腔を保湿することも大切です。マスクもお口の乾燥やかぜなどの感染症予防に効果的です。

