

# 災害は、突然、どこでも起こります！ 災害時に<sup>こうくう</sup>口腔ケアを！

災害には、地震・津波・台風や豪雨による風水害などの自然災害や、火事・原子力・大規模な事故などがあります。いずれの災害も、いつどこで起こるか分かりません。甚大な災害が起こった場合、避難所での生活を余儀なくされることになります。

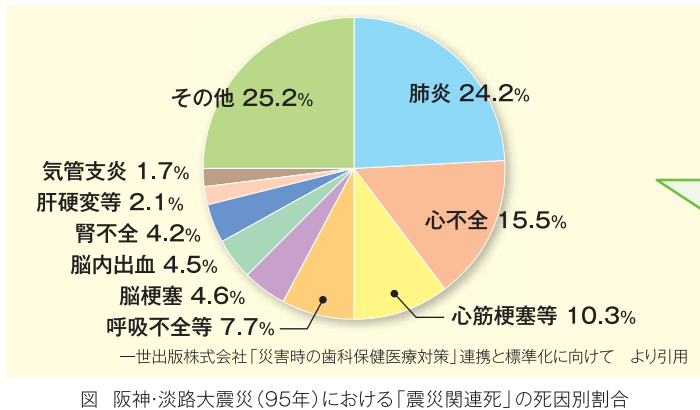
現在も、東日本大震災や熊本地震等に対する支援活動が続いており、一日も早い復興を願うばかりです。

災害時は、まず命にかかわる救命救急への対応が優先されますが、避難生活が長引くと、特に高齢者は、歯みがきなどの口腔内をきれいにするケア(口腔ケア)が「命を守る」ことにもつながります。災害時だからこそ口腔ケアが必要です。

## 1 災害時の口腔ケアは「命を守るケア」

1995年1月に起こった阪神・淡路大震災では、震災関連死<sup>※1)</sup>のうち、24.2%が肺炎と報告されています(図)。慣れない避難所生活での食事の偏り、ストレスによる抵抗力の低下、インフルエンザの蔓延<sup>まんえん</sup>とともに、水不足で口腔ケアができず、誤嚥性肺炎<sup>ごえんせい</sup><sup>※2)</sup>の発生につながった可能性があります。

災害時に、口腔ケアは後回しになりがちですが、口腔ケアを行うことが、誤嚥性肺炎の予防にもなります。また、避難所では支援物資のおやつが身近に置かれるなど食生活も変化し、子どものむし歯の多発や、歯周病の悪化に伴い、糖尿病患者の症状が悪化することについての報告もあります。



★『東日本大震災発生後…』  
厚生労働省から「歯・口・入れ歯の清掃がおろそかになり、特に高齢者では、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を引き起こしやすくなる」との注意喚起がなされました。  
[厚生労働省HP「被災地での健康を守るために」より]

★『東日本大震災でも…』  
震災関連死が疑われ、死因が判明した138人のうち、43人(31.2%)が呼吸器疾患で亡くなられています(2011年3月末時点)。  
— 世出版株式会社「災害時の歯科保健医療対策」連携と標準化に向けて より引用

※1) 災害の直接被害ではなく、避難生活の過労やストレスなどが誘因となり、発病や持病の悪化などによって死亡すること。  
 ※2) 口の中の細菌が、食べ物や唾液とともに誤って肺に入ってしまったために起こる肺炎で、体力の低下した高齢者に多くみられます。

## 2 災害時の口腔ケアの方法

工夫して、口腔ケアを行います

- **水が不足している場合**
  - 食後、お茶で「くちゆくちゆ」うがいを行きましょう。少量ずつ口に含んで、数回行うのが効果的です。
- **歯ブラシがない場合**
  - ハンカチなどを指に巻きつけ、歯や歯ぐき、入れ歯についた汚れを取ります。
  - 唾液は口の中のごみを洗い流す効果があります。歯みがきガムなどを使ったり、よく噛んで食べることも大事です。

- 口腔ケアにプラス**
- **お口の周りを動かしましょう**
    - 食べる・飲み込む機能の低下を防ぐためにも、「お口の体操」を行きましょう。

## 特に配慮が必要な方

- **幼児・学童**
  - ▶ 甘いお菓子や飲み物の「ダラダラ食べ」は、むし歯を多発させます。おやつは時間を決め、食べた後はお茶などで口を清潔にし、大人が仕上げみがきを行きましょう。
- **入れ歯を使用している方**
  - ▶ 入れ歯の紛失、破損がないか尋ねましょう。食後は自分の歯と入れ歯、舌などのケアを行うよう声かけを行きましょう。
- **食べる・飲み込む機能が低下した方**
  - ▶ 口腔ケアに加え、食事の際の姿勢や飲み込みやすい食事内容や形態への配慮、舌やくちびるを動かすお口の体操が必要です。
- **口腔ケアに介助が必要な方**
  - ▶ 周りの方が口腔ケアを手伝いましょう。
- **糖尿病患者等全身疾患のある方**
  - ▶ 歯周病が悪化しやすくなるので、口腔ケアは重要です。

## 3 備えあれば憂いなし『避難袋に“歯ブラシ”も!』

災害が発生した直後の避難所では、口腔ケア用品が不足します。いざという時の避難袋に「歯ブラシ、コップ」などを入れておきましょう。

- 口腔ケア用品(例)**
- ◆ 歯ブラシ、コップ
  - ◆ 歯間ブラシ、デンタルフロス
  - ◆ うがい用薬液(マウスウォッシュ)
  - ◆ 歯みがきガム(シュガーレスガム等)
  - ◆ 入れ歯などを使用している方は、保管ケースや入れ歯洗浄剤など



日頃から何でも食べられる歯と口を維持するために、定期的に歯科健診を受けましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)