

～ 健口と輝く笑顔のために～ ASSOCIATION

# 歯科衛生だより

発行人/吉田 直美  
 発行/公益社団法人 日本歯科衛生士会  
 〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19  
 TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023  
<https://www.jdha.or.jp/>

2022 October vol. **71**

## 「よい咀嚼」から始まるヘルスプロモーション

新潟大学 大学院 医歯学総合研究科 小野 高裕  
 包括歯科補綴学分野 教授

### はじめに

私たち歯科医療者の使命は、よく噛める口腔を育て、守り、そして回復すること、すなわち一生を通じて「よい咀嚼」を実現するためのサポートだろうと思います。しかし、「よい咀嚼って何でしょう?」とたずねられた時に、私たちは、すぐ答えられるのでしょうか? 私はいつも歯学部の子生たちにたずねるのですが、解剖学や生理学を学んだ学年でも、すぐに答えは返ってこないのが常です。

近年、「咀嚼と健康」に関する国民の関心が非常に高まってきました。「よい咀嚼は健康に結びつく?」という仮説は昔からありますが、その答えが気になる方が増えているということでしょう。そこで私は、今こそ歯科医療職がエビデンスを基に、どうすれば「よい咀嚼」ができるのか、「咀嚼のよしあし」は健康にどう影響するのか、正しい情報を発信することが大切だと考えています。ここでは、「よい咀嚼」に関する最新のエビデンスを皆様と共有いたしましょう。

### 「よい咀嚼」って何だろう?

歯科医療において「検査」が少ないことは長年指摘されてきましたが、最近ようやく口腔機能に関する検査が保険医療

表. 保険収載されている咀嚼関連検査

口腔機能低下症の診断	咀嚼能力検査 咬合力検査 舌圧検査
有床義歯咀嚼機能検査	下顎運動測定 咀嚼能力検査 咬合力検査

に導入され、歯科衛生士が関わる機会も増えています。中でも、「咀嚼」に関する検査としては、「有床義歯補綴治療」と「口腔機能低下症」に関連して複数設定されました(表)。しかし、まだまだ算定件数が少なく、いかにして普及させるかが課題となっています<sup>1)</sup>。

なぜ咀嚼の検査が行われていないのでしょうか? 理由はさまざまにありますが、私はその一つとして、「噛むこと」を評価することの意義と重要性について歯科医療者側の認識が不足していることが大きいと思います。患者さんは「よく噛めるようになりたい」、「よく噛むことで健康になりたい」と思って歯科を受診します。そこで、治療やりハビリテーションを行うだけでなく、検査によって「咀嚼が見える化する」ことで患者さんに大きなインパクトを与え、治療への理解と納得、そしてさらに口腔健康を高めたいというモチベーションが得られます。

しかし、そのためには、検査結果を正しく理解する必要があります。そこで次に、「咀嚼のよしあし」の見方として、「よく噛めること」と「よく噛むこと」の2つのポイントをご紹介します。

### 「よく噛める」ことと健康

咀嚼とは、「食物を摂取して粉碎し、唾液と混和して食塊を形成するまでの一連の過程」であると定義されています。つまり、「よい咀嚼」とは「よい食塊」を作ることになりません。「よい食塊」は飲み込みやすいため、高齢者で大きな問題になる誤嚥や窒息のリスクが低減します。あまり咀嚼しなくても初めから嚥下しやすい食品もありますが、歯ごたえのある固形食品をおいしく味わって安全に嚥下するためには、まず細かく粉碎し、唾液と混ぜやすく、そしてまとまりやすくする必要があります。

その作業をいかに効率よく行えるか＝いかに「よく噛める」かを評価するのが、「咀嚼能力検査」です。この検査は、規格化された検査用食品(または模擬食品)を一定の条件(決められた回数や時間)で咀嚼してもらい、その結果を規格化された方法を用いて「咀嚼能率」として測定します(図1)<sup>2)</sup>。世界では、ピーナッツ、ガムなどさまざまな検査用食品や検査用のシリコンが用いられていますが、我が国の保険医療ではグミゼリーが使われています。



図1. グミゼリーを用いた咀嚼能率測定法の一例  
(この方法はまだ保険取載されていません)

「よく噛める」人は、摂取可能な食品の幅が広く、そのため健康状態も良いことがさまざまな調査からわかっています。私たちは、13年前からグミゼリーを用いて50歳以上の都市部一般住民の咀嚼能率を測定し、メタボリックシンドロームや動脈硬化症の罹患との関連を調査してきました。現在のところ、咀嚼能率が低い男性は、将来においてメタボリックシンドロームに罹患するリスクが高いこと<sup>3)</sup>、また女性においては咀嚼能率の低下が動脈硬化と関連していること<sup>4)</sup>などがわかっています。これは、「噛めない」ことが、食品の選択を通して栄養バランスに影響し、生活習慣病の罹患リスクを高めているからではないかと私たちは考えています。

## 「よく噛む」と健康

では次に、もう一つの「よい咀嚼」の視点として、「よく噛むこと」＝普段からたくさん噛んでいるかどうか、について考えてみましょう。「ひと口30回噛みましょう」や「噛ミ<sup>さんまる</sup>ング30」という標語を聞かれたことのある方は多いと思います。ていねいにたくさん噛むことは、子供の顎口腔の発達、成人の肥満防止、高齢者の誤嚥や窒息の防止などに役立つことは知られていますが、そもそもひと口当たり、1食当たり、1日当たり自分が何回噛んでいるか、把握している人はいませんよね。その原因は、咀嚼回数を簡単かつ正確に測る方法が無いからだと言えます。

そこで筆者らは、日常の「噛む」が測れるように、耳掛け式

の咀嚼回数計bitescan<sup>®</sup>(バイトスキャン)の開発に関わってきました(図2)<sup>5)</sup>。このbitescan<sup>®</sup>を使うことで、現代の日本人が普段の生活でどんなふうに噛んでいるかが、わかってきつつあります。例えば、誰にも馴染み深い市販のおにぎり1個(100g)を完食するのに噛む回数は平均194回でしたが、約50～500回と非常に大きな個人差があり、それが1日当たりの噛む回数と比例していることがわかりました<sup>6)</sup>。

「よく噛む」ことで「早食い」を抑制し、ひいては「大食い」予防になると言われてきましたが、bitescan<sup>®</sup>を使って調べると、実際に咀嚼回数が多い人ほど肥満度を表すBMIは低い傾向があることがわかりました。そして、面白いことに、「よく噛める」ことの指標である咀嚼能率と、「よく噛む」ことの指標である咀嚼回数は、お互いに独立してBMIに影響しているということでした<sup>7)</sup>。つまり、「よく噛める」だけで安心するのではなく、普段から「よく噛む」習慣を身につけることが大切、ということになります。



図2. ウェアラブル咀嚼回数計bitescan<sup>®</sup>(シャープ株式会社)  
\*bitescanは、シャープ株式会社の登録商標です

## ヘルスプロモーションのヒントとは?

ここまで読んでいただいた方は、もうすでに「よく噛む」ことを用いたヘルスプロモーションのアイデアが浮かんでいるかも知れません。「咀嚼を見える化する」ことによる可能性は無限にあるからです。私たちは、咀嚼能力検査を簡便化した方法を用いて、さまざまな健康イベントの会場で参加者の咀嚼能率を測定し、「よく噛める」ことの啓発活動を行ってきました(図3)。参加された方は初めて見る自分の咀嚼能力に、素直な驚きを感じられるようです。また、小学校の給食時間にbitescan<sup>®</sup>を使ってもらい、一人一人が自分の「噛むこと」を知って改善目標を立てる取り組みは子供たちに大好評でした(図4)<sup>8)</sup>。さらに、bitescan<sup>®</sup>を使いながら咀嚼行動変容を促すアプリを開発し、成人を対象に行った介入試験では、従来の指導よりも効果的に咀嚼回数を増やせることがわかりました<sup>9)</sup>。私たちは今後も、より楽しく効果的に「咀嚼を測って・気づいて・変える」取り組みを開発していきたいと考えています。

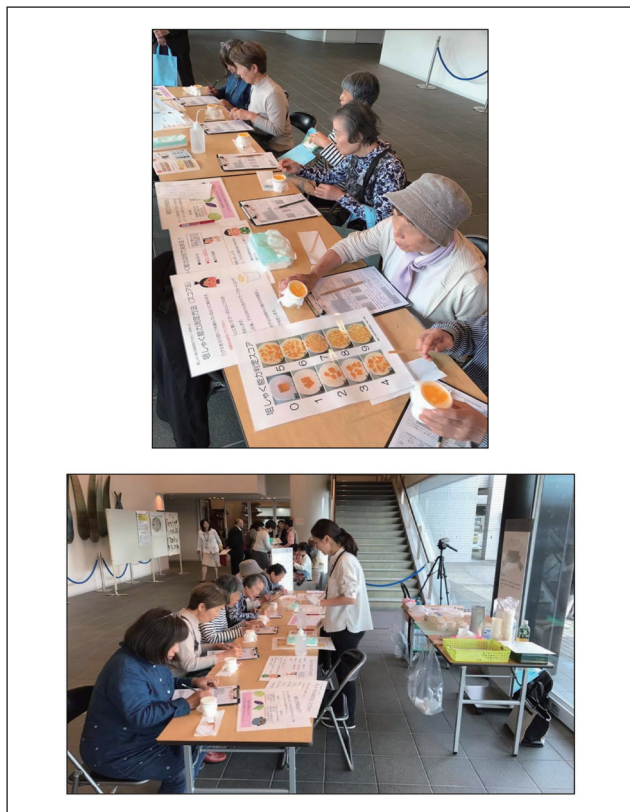


図3. 健康イベントでの咀嚼能力測定と指導例

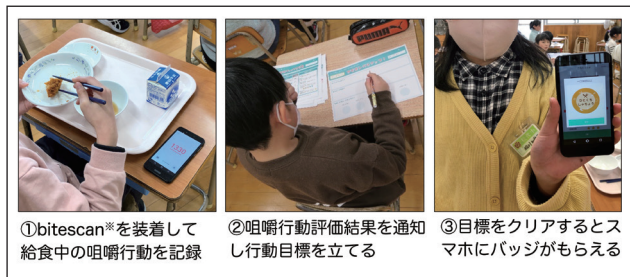


図4. 小学校の給食時間におけるbitescan\*の使用例

## おわりに

本稿の冒頭で、歯科医師・歯科衛生士が、「よく噛むことで健康になりたい」と言う患者さんの気持ちに伝えられていないと言う問題提起をしました。咀嚼を測るツールやデバイスが実現した今、一人でも多くの歯科医療職がそれらを使いこなせるようになってほしい。そして、「よく噛む」ことの意義を啓発して国民全体のヘルスプロモーションに貢献してほしい…咀嚼を研究する歯科医師としてそのように願っています。

### 【参考文献】

- 1). 佐藤裕二,他.新たに医療保険に導入された口腔機能低下症の検査・管理の実施状況 一第3報:2021年6月発表のデータについて-. 老年歯科医学, 36:101-104.
- 2). Salazar, S., et al. Masticatory performance analysis using photographic image of gummy jelly. *J Prosthodont Res*, 64:48-54, 2019.
- 3). Fushida, S., et al. Lower Masticatory Performance Is a Risk for the Development of the Metabolic Syndrome: The Suita Study. *Front Cardiovasc Med*, doi.org/10.3389/fcvm.2021.752667.
- 4). Kida, M., et al. Decreased masticatory performance is related to increased intima-media thickness in a general urban Japanese population: The Suita study. *J Prosthodont Res*, 64:346-353, 2020.
- 5). Hori, K., et al. Reliability of a novel wearable device to measure chewing frequency. *J Prosthodont Res*, 65:340-345, 2021.
- 6). Uehara, F., et al. Impact of masticatory behaviors measured with wearable device on metabolic syndrome: cross sectional study. *JMIR mHealth and uHealth*, 10:e30789, 2022.
- 7). Yoshimura, S., et al. Relationship between body mass index and masticatory factors evaluated with a wearable device. *Sci Rep*, 12: 4117, 2022.
- 8). 堀 一浩,他.かむを測り,気づき,変えるための食育プロジェクト:パイロットスタディ.日本咀嚼学会雑誌,31: 83-90, 2021.
- 9). Hori, S., et al. Masticatory behavior change with a wearable chewing counter: a randomized controlled trial. *J Dent Res*, online first, 2022.






**ソニックアープレミアム  
オールインワン  
ブラシ**

**NEW**

HX9091/25  
(ホワイト)

**特長 1 歯垢除去**  
角度のついたブラシがあらゆる角度から歯垢に届く。

**特長 2 ステイン除去**  
毛先一本一本が三角形の形をしているため、気になるステインを除去。  
トライアングルカット

**特長 3 歯肉ケア**  
ブラシヘッドのサイドの毛束で優しくブラッシングし歯肉をケア。



是非、院内セミナーでご体感下さい。院内セミナーのお申込みはこちらから

●仕様および外観は、製品改良のため予告なく変更することがありますので、予めご了承ください。  
●ご使用に際しましては、製品添付の取扱説明書を必ずお読みください。  
輸入元 株式会社 フリップス・ジャパン  
販売 株式会社 モリタ 大阪本社: 大阪府吹田市垂水町3-33-18 〒564-8650 T 06-6380 2525  
東京本社: 東京都台東区上野2-11-15 〒110-8513 T 03-3834 6161  
お問合せ お客様相談センター<歯科医療従事者様専用> T 0800.222 8020(フリーコール)  
www.dental-plaza.com

薬用 歯磨
医薬部外品
歯科医院用



100年先にも輝く笑顔を  
Bright smiles for another 100 years

虫菌予防に  
有効なフッ化物  
**1450 ppm**  
高濃度配合

硝酸カルウム 乳酸アルミニウム 配合

知覚過敏症状の  
“強い味方”

知覚過敏症状の予防と歯のトータルケア

**メルサージュ  
ヒスケア**




包装・価格  
メルサージュ ヒスケア 80g  
1本: ¥1,078

2022年6月現在の  
標準患者価格(消費税込み)です。



世界の歯科医療に貢献する  
**株式会社 松風**  
本社●〒605-0983京都市東山区福稲上高松町11-TEL.(075)561-1112(代)

www.shofu.co.jp



全国各地から 山形県歯科衛生士会

自立支援型ケア会議助言の充実に向けた支援事業  
～通所サービスにおける口腔ケア充実推進事業～

YAMAGATA

山形県では自立支援型ケア会議が開催されるようになり8年目となりました。地域包括ケアシステム構築の推進には重要な会議です。自立支援型ケア会議の機能は個別事例の課題解決を蓄積することにより、地域課題が明らかになり普遍化につながります。しかし助言が生かされていないと感じる場合があります。助言が生かされ自立支援につながるよう環境の改善を助ける活動を行いましたので1年目の報告を行います。

事業目的

自立支援型ケア会議が開催され歯科衛生士の助言として、通所サービスでの口腔内確認のお願い等を行っていますが、「事業所で口腔ケアが思うように進まない」「何が原因か」「改善できるところはないのか」「介護職員の少ない中で効果的に行うには、どのような方法があるのか」を探ることを目的としました。



職員対象研修会の様子

事業内容

**対象者：** デイサービス、デイケアを行っている事業所の職員・利用者 149人

**対象施設：** 地域包括支援センターの協力により選定した6か所

- A施設 宅老所併設デイサービス(T村)
- B施設 住宅型老人ホーム併設デイサービス(T村)
- C施設 社会福祉協議会運営デイサービス(O市)
- D施設 医療法人運営デイサービス(M市)
- E施設 短時間のデイサービス(S市)
- F施設 サービス付き高齢者向け住宅 デイサービス(S市)

**従事者：** 歯科衛生士7人(延べ46人)その他 職種55名(介護支援専門員、介護福祉士、理学療法士、看護師等)

**方法：** 各施設に歯科衛生士1～4名で食前体操・食事風景・口腔ケアの流れを見学し、下記について評価を行いました。

「用具について」

- ① 用具 ② 用具の管理 ③ 用具消毒他 ④ 洗面所活用

「歯みがきについて」

- ① 歯みがき ② 義歯清掃 ③ 粘膜清掃

「職員の関心について」

- ① 声掛け誘導 ② 口腔内を知る ③ 清掃度  
④ ケア時間確保 ⑤ 口腔への関心知識 ⑥ 食前体操  
評価は4段階の「×」「△」「○」「◎」で行い「0」「1」「2」「3」の点数で表しました。

2回目の訪問は、1回目の見学の評価を元に、職員向けの研修を行いました。

3回目の訪問は、前回の指摘の改善点、改良点、取り組みを見学し再評価を行いました。

用具として、歯ブラシ、歯ブラシキャップ、義歯ブラシ、義歯洗浄フォーム、義歯受け皿等の見本を提供しました。

まずは昼食前の口腔体操、食事風景、昼食後の口腔ケアの流れがスムーズに行われているかを視察するため「口腔機能向上加算」を算定しているかは関係せずに行いました。しかし、開設したばかりで加算を算定していても、歯みがきが行っていない施設もあり、3回以上の訪問で相談に応じた施設もありました。また、ある程度行っている施設には、個々人の対応の相談に応じました。(評価表は図1)



間違った用具の消毒

施設名：	DH:				事前 /	事後 /	その後
用具	揃っていない ×	用具あり △	良い ○	良い ◎			
用具管理	本人任せ、他 ×	不十分 △	行っている ○	しっかり ◎			
用具消毒他	行っていない ×	不十分 △	行う ○	適切に行う ◎			
洗面所活用箇所	行っていない ×	不十分 △	適切 ○	より良い使用 ◎			
歯みがき	行っていない ×	一部の △	本人が行う ○	介助働きあり ◎			
義歯清掃	行っていない ×	本人のみ △	本人が行う ○	介護者の支援 ◎			
粘膜清掃	行っていない ×	一部の △	行っている ○	介護者の支援 ◎			
声掛け誘導	行っていない ×	一部の △	全員 ○	もれなく ◎			
口腔内知る	把握して ×	一部の △	全員 ○	職員で共有 ◎			
清掃度	行っていない ×	一部の △	全員 ○	十分 ◎			
ケアの時間確保	確保して ×	少し △	確保 ○	十分確保 ◎			
口腔への関心知識	なし ×	少し △	あり ○	十分 ◎			
食前体操	行っていない ×	一部の △	全員行っている ○	工夫を凝らして ◎			
点数	0	1	2	3			

図1：デイサービス・デイケア評価表

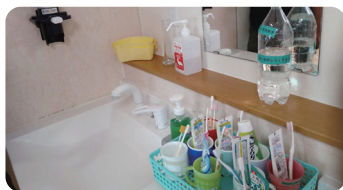


## 得られた成果

コロナ禍ではありましたが、協力してくれる施設が6か所ありました。歯科衛生士側も、歯科医院勤務、施設勤務経験者、興味のある歯科衛生士7名と多くの参加者がありました。

A施設、B施設、D施設は口腔ケアを行っています。A施設は消毒や用具に改善が必要でした。C施設は開所したばかりで、模索中のため、ちょうどよい時期の訪問でした。E施設はほとんど行っていないため継続した訪問が必要と考えました。F施設は加算の算定も行い、全体的には良い状態で個人の問題に対応しました。

各施設で工夫を凝らしており、食前体操で早口言葉を大きく書いて見やすくしたり、少ない洗面所前に椅子を準備し利用者に待ってもらったり、歯ブラシの保管法を工夫したり、今後、他の施設に訪問した時、応用できる方法を見学させていただきました。また、立地条件により、対応も変えなければならないような地域の課題も見えてきました。無歯科医村の山奥で一般住居を改装し、地域の高齢者を地域の人材で介護している所も見せていただきました。



用具の管理

どの施設もより良い方法を探るため応募した施設がほとんどでしたが、全く行っていない施設もあり、口腔ケアが浸透しているとは言えないことがわかりました。加算を取っていない所には、新しい算定「口腔・栄養スクリーニング加算」の提案を行った所もありました。この事業を機に、村内の別の事業所への訪問指導の依頼をいただくなど広がりを感じました。各施設の評価は、図2をご覧ください。

参加した事業所へのアンケート結果からは、



洗面所の活用：職員配置・椅子の活用

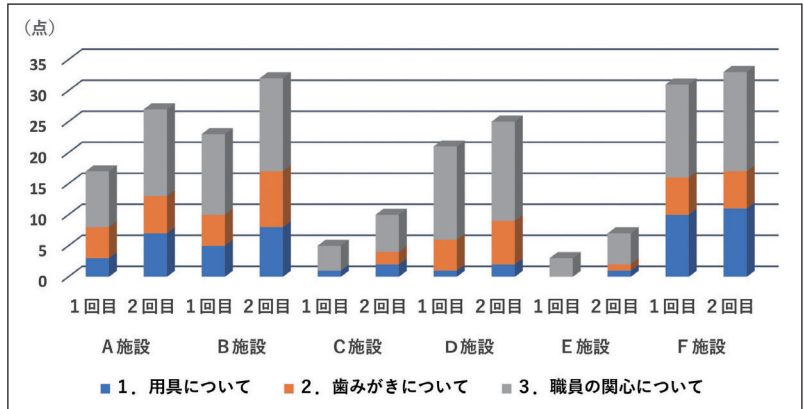


図2：各施設のデイスサービス・デイクア評価

- 説明がとても分かりやすく、参考になり勉強になりました。
  - 実際の現場での研修でしたので、助言をすぐに改善することができ、大変有意義な研修でした。
  - 専門的な意見や提案をいただき、参考にさせていただきケアも改善された所がありました。
- 等の意見がありました。

## 今後の課題等

1. 今回の訪問で改善され、事業の卒業と思われる施設もありますが、まだ一歩進んだところで次年度の継続訪問が必要な所もあります。
  2. 食後の口腔ケアを行うことが当たり前となっていますが、用具、消毒等を間違った知識で行っている施設が多いことが確認され、引き続き周知活動が必要であることがわかりました。
  3. 地域の事業所で、訪問指導が必要な施設がもっとあると思われます。
  4. 今後をつないでくれる歯科衛生士に多く参加してもらいたいと思います。
  5. 訪問し食事風景の見学時に、栄養面で疑問に思う場面がありました。栄養士からの指導があれば口腔、栄養と両面からの指導アドバイスができるのではないかと考えられます。
- これらの事業で得たことや課題を元に、令和4年度も継続する施設、新しい施設の訪問を進めています。また、山形県栄養士会の協力を得て、研修会を開催する予定です。

(一般社団法人山形県歯科衛生士会 会長 小野 淑子)

### 「健口」が「健康」への第一歩

## 3タイプの歯みがき剤からアプローチ

泡タイプ薬用はみがき

### オラリス®

【高濃度フッ素1450ppm配合】\*1

むし歯・歯周病\*2  
口臭予防に

薬用はみがき

### ヒペリオ®

【高濃度フッ素1450ppm配合】\*1

歯周病\*2、むし歯、  
歯石沈着予防に

薬用デンタルリンス

### ヒペリオ ナイトケア

歯周病\*2・口臭予防を  
おやすみ前に

SHOWAの歯みがき剤

\*1: 6歳未満のお子様の手のない所に保管し、使用させないでください。  
\*2: 歯周病は歯肉炎、歯膜炎の総称です。

2022年4月作成  
(DNTA45C-22NCP03)

発売元 **GC** 株式会社 ジーシー 昭と薬品  
東京都板橋区蓮沼町76番1号  
TEL: 0120-648-914 (受付時間) 9:00~17:30(土・日・祝日・弊社休日を除く)

製造販売元 **日本ゼトック株式会社**  
東京都新宿区西新宿一丁目26番2号

# あなたと家族を守る！非常時の「お口のケア」

## 1 非常時も「お口のケア」が欠かせないワケ

災害が発生し、避難所や自宅での避難生活により普段どおりの暮らしができなくなると、食事形態・内容の偏りや生活・睡眠リズムの乱れ、心身へのストレスなどが原因で、身体の不調が生じることがあります。

特に、インフルエンザや気管支炎、風邪、肺炎などの呼吸器感染症が広がりやすいことが明らかになっています。

避難生活において、身体の中に菌やウイルスがなるべく入らないようにするためには、手指のこまめな消毒・マスク着用の励行、そして歯みがき・うがいによる「お口のケア」が欠かせません。一人ひとりが自分の身を守りながら周りへの感染拡大を防ぐためにも、「お口のケア」をぜひ続けましょう。



## 2 非常時にも「お口の清潔」を保つポイント

うがいの水は  
キャップ1杯

- うがいの水は少量(ペットボトルキャップ1杯程)ずつ、数回に分けて行いましょう。
- 食後のお茶を代用することもおすすめ。
- 洗口剤を使うと殺菌効果が高まります。

口腔ケア用  
ウェットティッシュ  
も便利

- 水が不足している時は歯みがき剤を使わずに、みがきます。
- 歯ブラシがないときは、ハンカチ、ガーゼ、タオル、ティッシュペーパーなどを指に巻き付け、菌の汚れを拭き取りましょう。

- 食事をよく噛んで食べたりガムを噛むなどして、唾液をたくさん出しましょう。
- 唾液腺マッサージやお口の体操も有効です。

【マスクをしたままでできるお口の体操】  
YouTube動画 7分40秒

**LION**

エラック ハミガキ (医薬部外品) 容量: 90g

エラック ハブラシ 620 S-ES

らくらく、やさしく、清潔に。  
介護では、口腔ケアも大切だから。

介護するひと、  
されるひとの笑顔を  
口腔健康でつなぐ

**エラック**

エラック ハミガキ(販売名:エラックハミガキa)メーカー希望小売価格/個:638円(税込) エラック 620 S(ソフト)・ES(エクストラソフト)メーカー希望小売価格/個:275円(税込) ●フッ化物 高濃度配合品(1450ppmF)の6才未満への使用は控え、子供の手の届かない所に保管してください。

**ライオン歯科材株式会社** <https://www.lion-dent.com/>  
〒110-8644 東京都墨田区本所 1-3-7 TEL.03(3621)6183

天然歯本来の歯面を  
ノンフッ素 歯面クリーニング

- ホワイトニング前のクリーニングに
- 補綴物装着前の清掃に
- 矯正用のブラケット装着前に

**アドネスト® ファイン**  
歯面研磨材(仕上げ研磨)  
ノンフッ素  
ピーチフレーバー

**アドネスト® コース**  
歯面研磨材(粗研磨)  
ノンフッ素  
ライチフレーバー

各種歯面処置前のクリーニングにご使用いただくことにより、天然歯本来の歯面を提供し、処置の効果を最大限発揮しうる環境を整えるプロケア用のペーストです。

アドネスト® ファイン  
■ 仕上げ研磨材(一般的名称:歯面研磨材)  
■ 一般医療機器 医療機器届出番号 13B1X0015400022

アドネスト® コース  
■ 粗研磨材(一般的名称:歯面研磨材)  
■ 一般医療機器 医療機器届出番号 13B1X0015400023

製造販売業者  
**ネオ製薬工業株式会社**  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 3丁目1番3号  
Tel. 03-3400-3768(代) Fax. 03-3499-0613  
お問い合わせ ☎ 0120-07-3768



### 3 災害に対する備え ～ 今すぐ準備 ～

#### 【非常用持ち出し袋に入れておきたい口腔ケアグッズ】

- 歯ブラシ(使い慣れたタイプのもの) ● 歯間ブラシ、デンタルフロス
- 洗口剤、うがい薬
- コップ(折りたためるタイプやフタ付きタイプも便利)
- 入れ歯ケース(支援物資でも届きにくいので入れ歯使用の方はぜひ!)
- 入れ歯安定剤・入れ歯洗浄剤・入れ歯ブラシ(入れ歯使用の方)



災害への備えリストは、インターネット上各種サイトに公開されていますので、それらを参考に、ぜひご自身の非常用持ち出し袋を確認しましょう。特に初めて使う物や普段使い慣れていない物は、平時のうちに使い方などを確認しておきましょう。

さらに最近は、都道府県や市区町村で独自の「防災アプリ」を公開しているところが増えています。皆さんがお住まいの自治体・学校や勤務地の自治体はいかがでしょう。ぜひ、確認してみてください。



地域の災害情報や、避難所の開設状況をリアルタイムに知ることができ、とても便利です。アプリなのでいざという時使いこなすためにも、ときどき確認し最新版に更新しておくこともお忘れなく。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 災害歯科保健委員会)

#### 災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 食品 <small>に食料(3日分程度)は、缶詰食品、ビスケット、チョコレートなど(暑気3日分の消費量)</small> <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 衣類・下着 <input type="checkbox"/> レインウェア <input type="checkbox"/> 炬燵のソックス靴 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (※予備電池が別袋) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (※予備電池が別袋) <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 救急用品 <small>はみそだ、消毒液、救急箱など</small> <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ブランケット	<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ペン・ノート <hr/> <b>感染症対策にも有効です!!</b> <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 体温計 <hr/> <b>一緒に持ち出そう!!</b> <input type="checkbox"/> 貴重品 <small>(現金、現金、パスポート、運転免許証、歯物の保険料、マイナンバーカードなど)</small>
<b>子供がいる家庭の備え</b> <input type="checkbox"/> ミルク (ホップフリー) <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ <input type="checkbox"/> お尻ふき <input type="checkbox"/> 携帯用お風呂洗浄機 <input type="checkbox"/> ネックライト <input type="checkbox"/> 抱っこひも <input type="checkbox"/> 子供の靴	<b>女性の備え</b> <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> おりものシート <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 <input type="checkbox"/> 防犯ブザー/ホイッスル
<b>高齢者がいる家庭の備え</b> <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 補聴器 <input type="checkbox"/> 入れ歯 <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー	<b>備蓄品</b> <small>※家に備えておくもの!</small> <input type="checkbox"/> 食料や水 (最低3日分!できれば1週間分) × 家族分 <small>※食料は長い年月に亘って貯蔵し、定期的な検査を行う必要がある。特に食料の保管が重要!</small> <input type="checkbox"/> 生活用品 <small>例えば、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯トイレなど</small>

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

出典:「首相官邸」HP 令和4年7月20日利用

デンタルハイジーン 別冊

## その痛みに寄り添いたい! 象牙質知覚過敏症

山本 寛 著

象牙質知覚過敏症を正しく理解し、

患者さんの痛みに  
しっかり寄り添うために!

本別冊では象牙質知覚過敏症の原因・メカニズムをはじめとして、症状に応じた対応法をStepに沿ってわかりやすく解説!さらには各種知覚過敏抑制材の特徴や痛みを苦しむ患者さんに対する問診・指導のポイントをしっかりと紹介しています。



■ AB判 / 124頁 / カラー ■ 定価 3,850円 (本体 3,500円 + 税10%)

歯科衛生士のための

## 口腔機能管理 マニュアル 高齢者編 第2版

公益社団法人日本歯科衛生士会 監修  
森戸光彦 編集主幹 / 吉田直美・金澤紀子 ほか編集

高齢者への  
口腔機能管理の基礎から  
臨床応用まで学べる期待の書、  
改訂版が発行されました!

「口腔機能管理って、どんなことをするのか?」そんな疑問に答える口腔機能管理マニュアル、改訂版の登場! 日本歯科衛生士会認定研修対応です。

■ B5判 / 240頁 / 2色 ■ 定価 4,290円 (本体 3,900円 + 税10%)  
■ ISBN978-4-263-42299-1





SUNSTAR

# ガム・プロズ 歯間ブラシ バレルカット

歯周病菌とたたかう



**NEW**

複雑な凹みにやさしく届く  
バレルカット

Sサイズ (4本入) Mサイズ

Sサイズ (4本入) Mサイズ

指導用50本入

商品についてのご質問・ご不明な点は、下記へお問い合わせください。

**サンスター株式会社**  
〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3番1号  
TEL:072-682-4733 FAX:072-684-5669

® 登録商標。GUMは登録商標です。

# BARREL

- 患者様希望価格 4本入 352円(税込)
- 抗菌部位:毛、抗菌剤:クロルヘキシジン

2021年9月  
**OPEN!**

サンスターと医療従事者の声でつくる会員サイト

## Club Sunstar Pro

医療従事者専用  
会員登録無料

新しくなった「Club Sunstar Pro」で  
サンスター情報をいち早く発信します!

お問い合わせが  
サイト上で可能に

より探しやすい  
充実した商品情報

セミナー情報の  
チェックとお申込みが  
サイト上で可能に

検索機能で  
知りたい情報に  
簡単アクセス

歯科だけではなく  
多職種に向けた  
情報をご提供

アクセス方法

下記二次元コードより  
Club Sunstar Proに  
アクセス

