

災害時こそお口の健康が大事です！

災害時、水不足などで水分が取りにくい状態が続くと、お口の中は乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。

また、避難所生活などで歯みがきなどがしにくい状況ですと、お口の中の細菌が増え、むし歯や歯周病の悪化だけでなく、誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}の発症など全身の健康に影響を与える可能性があります。

さらに、お口の中が劣悪になったり、入れ歯の破損、紛失で食べ物が食べられなくなると、体力や抵抗力が低下して病にかかりやすくなります。

災害時にお口の健康を心がけることは命を守ることにつながります。



体力のない高齢者や子どもは、特に注意が必要です！

阪神淡路大震災で、関連死（地震が直接の原因ではない死）のうち、最も多かったのは肺炎でした。一般的に肺炎のうち何割かは誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}と言われており、避難所生活では口腔の衛生状態を保つのが難しいことも一因となって、肺炎などの呼吸器感染症が増える危険性があります。

誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}... 食べ物や唾液が誤って肺に流れ込むことで、口の中の細菌によっておこる肺炎。

大規模な震災の関連死
死因で多いのは肺炎！

阪神淡路大震災では肺炎を含む呼吸器や消化器の関連死が24.2%でした。

熊本地震でも肺炎を含む呼吸器や消化器の関連死が約3割を占めました。

東日本大震災の最大被災地である宮城県石巻市でも関連死で最も多かったのは肺炎でしたが、これは津波により体が濡れたことによる影響もあるようです。

突然の災害！
避難所には何を持っていきますか？

災害後の救助や救助物資の到着までに最低限必要なものは準備しましょう。

お口のケアグッズも忘れずに！

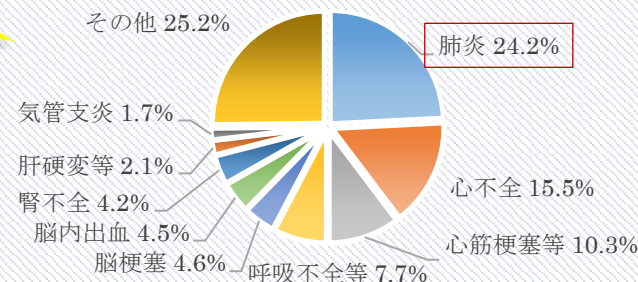
●歯ブラシ
普段から使っているようなものを家族分用意しましょう。

●ハミガキ粉
殺菌剤やフッ化物入りのハミガキ粉が効果的です。



●口腔内や入れ歯用洗浄シート
うがいができないときに手軽に拭くことができます。

●洗口剤
殺菌剤の入ったタイプは、水が使えなくてもお口を清潔に保てます。

阪神淡路大震災における
関連死の死因割合

出典：厚生労働科学研究費補助金（健康安全・危機管理対策総合研究推進事業）
大規模災害時における歯科保健医療の健康危機管理体制の構築に関する研究
熊本県「災害関連死の概況について」
河北新報（2021年3月13日）

避難所でのお口のケア

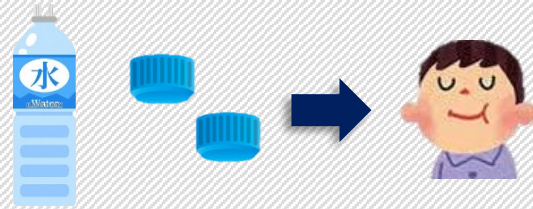
●唾液を出す工夫をしましょう

- ★唾液にはお口の中をきれいに保つ働きがあります。水分が取りにくかったり、避難生活のストレスで唾液の分泌量が減るとお口の中が乾き、細菌が増えてしまいます。唾液腺マッサージやお口のケア体操などを行って唾液の分泌を促しましょう。

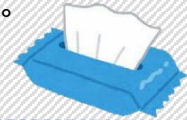
※健口体操リーフレット参照

●歯ブラシがないときは

- ★ペットボトルのキャップ1～2杯の水やお茶でお口全体に行き渡るようにブクブクうがいをしましょう。



- ★ハンカチやティッシュで汚れを取るだけでも効果があります。



●水が不足しているときの歯みがき

- ★約30mlの水を用意します。(大さじ約2杯)



- ★歯ブラシを水でぬらして歯みがきをします。
- ★歯ブラシが汚れたらそのつどティッシュなどでふきとります。



- ★最後に少量の水ですすぎます。
- ★洗口液などがあれば水の代わりに使えます。(水でのすすぎは不要)

●入れ歯を清潔にして肺炎を防ぎましょう

- ★入れ歯のお手入れを怠ると、入れ歯についたプラーク（細菌のかたまり）から誤嚥性肺炎につながる恐れがあります。食後は入れ歯を外して汚れを落としましょう。水の確保が難しい場合は洗浄シートやティッシュ、ハンカチなどで拭き取りましょう。
- ★入れ歯は乾燥すると劣化してしまうので、水が確保できれば、なるべく水の入ったコップや入れ歯ケースに入れて保管しましょう。水の確保が難しい場合は少し湿らせたハンカチ等にくるんで保管しましょう。(ティッシュでくるんでしまうと、ゴミと勘違いして捨てられてしまう恐れがあるので避けましょう。)



●避難するときは、入れ歯を忘れずに！

- ★入れ歯を外して就寝しているときに災害が起こり、避難する場合は、入れ歯を忘れずに持ち出しましょう。入れ歯がないと食べることも誰かと話をするのも困難になってしまいます。入れ歯ケースや洗浄剤も一緒に非常用袋に準備しておきましょう。



非常用持出し物品に口腔ケアグッズ、
入れ歯を忘れずに入れて避難しましょう。