

## 複合災害への備え

近年は、ひとつの災害だけでなく、地震と津波などの複数の災害が同時にあつた後に発生することがあります。

また、感染症などにも対応できる備えが必要になっています。

避難生活が中長期化することで、歯とお口の健康維持と全身の健康づくりに向けた歯科的な介入が重要になってきます。

## 災害にいかす「わたしの健口手帳」

阪神・淡路大震災以降の大災害での経験や教訓がいかされ、避難時には、歯科医師や歯科衛生士などが巡回します。

「わたしの健口手帳」の記録を提供することで、短時間に歯やお口の健康状態を知ってもらえます。

そのためには、日頃から歯やお口の健康状態を記録し、歯みがきなどに必要な物品を書きとめておくと、歯科医師や歯科衛生士の適切な支援を受けることができます。



## 忘れない 阪神・淡路大震災

阪神・淡路大震災では、災害関連で命を亡くす方（災害関連死<sup>※1</sup>）のうち、肺炎で亡くなった方が最も多く24%を占め、避難所環境やインフルエンザの流行などの原因とともに、口腔環境の悪化によることも明らかとなり、避難所などでの口腔ケアの必要性が求められるようになりました。

近年の大災害では、高齢者の肺炎などに限らず、中年の方のエコノミークラス症候群<sup>※2</sup>による災害関連死が報告されています。

※1 災害関連死は、阪神・淡路大震災から25年目に初めて定義されました（平成31年4月）。災害による負傷の悪化又は避難生活等において身体的負担による疾病により死亡し、災害で被害を受けたことと認められるもの。参照：内閣府「災害関連死の定義」

※2 エコノミークラス症候群は、食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座って足が動かさないと血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを発症する恐れがあります。参照：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」

## お口の健康で命を守る

非常時にいかす

# わたしの健口手帳



記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

お名前 \_\_\_\_\_

公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会

日頃から自分に合った歯みがき方法を身に付けて、歯周病から歯を守り、生活習慣病を予防しましょう。

- かかりつけ歯科医をもっている
- 定期的な歯科健診を受けている
- 定期的な歯のクリーニングを受けている
- 歯ブラシ以外の補助用具を使い、ていねいにみがいている
- 歯科衛生士から歯みがき方法や生活習慣病の予防について指導を受けている

### 歯周病予防が重要

大人

小さい頃から、かかりつけ歯科医をもって、成長にあった正しい歯みがき方法などについて、歯科衛生士の指導を受けましょう。

- かかりつけ歯科医をもっている
- 定期的な歯科健診を受けている
- フッ化物（フッ化物塗布、歯みがき剤など）を利用している
- おやつや飲み物の回数を決めている
- 仕上げみがきをしている

### むし歯予防が大切

子ども

日頃から歯とお口の健康を保つよう心がけておきましょう。非常時は、生活リズムの乱れやストレスなどから歯とお口を清潔に保つことが難しくなります。そのためにも、日頃から次のチェック項目を確認し、チェックが多くなるよう心がけましょう。

## 非常時に役立つ、日常の心がけ



「わたしの健口手帳」は、誰もがどこにいても、お口の健康状態を確認できる手帳です。あなた自身とあなたにかかわる人たちがお口の情報を共有し、適切な支援が受けられるよう作成しました。日頃からお口の健康管理のためにチェックし、生活習慣の改善に役立てましょう。また、ご家族へのサポートもお願いいたします。そして定期的にかかりつけ歯科医を受診し、歯科衛生士の歯科保健指導を受けて、歯とお口の健康状態を記入してきましょう。日頃の生活習慣にいかしましょう。また、自らの記入に加えて、ご家族や保健・医療・介護などにかかわる人たちに、服薬や全身管理の情報を記録してもらい、ご自身のお口の健康管理に役立てましょう。さらに、非常時（災害時、入院、施設などへの入所など）に、重要な情報となりますので、日頃からお薬手帳などと一緒に「わたしの健口手帳」を持参し、いつでも活用できるように心がけましょう。

## お口の健康で命を守ろう

## 『もしも』に備えた健口管理を

毎日のセルフケアで  
日頃からきれいなお口を保っておきましょう



### 歯の表面に

歯ブラシを直角にあてて小刻みに動かしましょう  
歯と歯肉の境目の汚れを落としましょう



### 歯と歯の間には

糸ようじや歯間ブラシを使いましょう



### 歯ブラシが届きにくい所は

小さな部分みがきのブラシを使いましょう

#### 歯と歯ぐきの境目



#### 噛む面のみぞ



### 入れ歯には

入れ歯は清潔に保ちましょう

#### ステップ①

入れ歯用ブラシで清掃



汚れをブラシで落として洗浄剤につけましょう

#### ステップ②

入れ歯洗浄剤は毎日使用する



装着時は流水で洗いましょう

#### ステップ③

入れ歯用ブラシで清掃  
これが肝心!



## 非常時はお口の環境が変化します

平時からお口の健康を守っていても、非常時の急激な環境の変化が起きると、生活習慣の変化によって不安やストレスがたまりやすくなります。そのため、だ液の分泌が減少しお口の中が汚れやすくなります。誤嚥性肺炎や脳血管疾患、心疾患、糖尿病、動脈硬化など全身に影響を与えることもあります。

### 子ども

- 生活リズムの変化によるストレス
- だらだら食べによるむし歯の増加
- 歯みがき習慣が乱れやすくなる
- 仕上げみがきができにくくなる

### 大人

- 不眠・ストレス
- 生活の変化による歯周病の悪化
- だ液の量の減少
- からだの健康管理ができなくなる

### 妊婦

- 食生活の変化などによる、お口の不衛生
- ホルモンバランスの変化により、むし歯や歯肉炎などの疾患の増加

歯科的配慮を要する方

### 高齢者・要介護者など

- お口の不衛生は誤嚥性肺炎や脳血管疾患、心疾患、糖尿病、動脈硬化など全身にも悪影響を与える
- だ液の減少による食べ物のつまりや、窒息がおきることもある
- パサつきのある非常食は水分を含ませ食べやすい工夫が必要

### 入院中は

- 歯みがきへの意識が低くなる
- 自分でみがけなくなる
- 口から食べられなくなることがある



### 施設では

- 生活の変化により、体調が変化しやすくなります
- 清掃が困難になる
- 介助が必要になる
- 口から食べられなくなることがある



### 避難所では

- お水がない
- 歯ブラシがない
- 入れ歯をはずすのが見ずかしい



## オーラルフレイルとは

ささいなお口の衰えから始まる**お口の機能低下**をいいます。

滑舌が悪い  
舌がまわらない

噛めない食品の増加

むせる・食べこぼす

歯が少ない  
あごの力が弱い

残っている歯が減少

お口が乾く  
ニオイが気になる

など

自分の歯を1本でも多く残し、お口の健康を保つことで必要な栄養をとり、全身の健康につなげることができます。人との会話や食事など社会参加をすることが心と体のフレイル(衰え)の予防になります。ささいなお口の変化に早く気づいてオーラルフレイルを予防することが大切です。



## 今日からできるお口のトレーニング

### だ液腺マッサージ



### お口の筋肉をきたえましょう

#### ほほとくちびるの体操



#### 言葉の体操



#### 舌の体操



## 歯科受診・健診の記録

この記録は、非常時において健康(命)を守るために必要な情報となります  
歯科受診時に持参し、年に1回を目安に記入してもらいましょう

医療機関名	受診日	記入者
【口腔ケアに関すること】 口歯ブラシ 口歯間ブラシ その他	<p>○:処置歯 C:未処置歯 ×:欠損歯 V:インプラント</p>	
【口腔状態で気になることを記入】		

※本人・家族・医療関係者・介護関係者などの記入欄

記入者 職種	年月日	特記事項
記入者 職種	年月日	特記事項
記入者 職種	年月日	特記事項
記入者 職種	年月日	特記事項
記入者 職種	年月日	特記事項