

2018

災害支援・歯科保健活動時の 啓発資料集



公益社団法人 日本歯科衛生士会

CONTENTS



目次

1	はじめに	-----	1
2	歯科保健活動実践例	-----	2
	感染予防対策	-----	2
	支援物資の使用方法	-----	4
3	啓発ポスター	-----	5

◆本資料の使い方◆

本資料に掲載の啓発ポスターなどは、災害時の支援及び歯科保健活動時に必要な場合は、ダウンロードができますので、ご活用ください。

日本歯科衛生士会 <http://www.jdha.or.jp/>

災害支援・歯科保健活動時の啓発資料集

災害は地震、津波、噴火、台風や豪雨による風水害などの自然災害だけでなく、大規模な火災や原子力事故なども含まれ、いつどこで起こるかわかりません。

被害の大きさによっては避難所での生活を余儀なくされることになります。

災害発生時は、まず命にかかわる救命救急への対応が優先され、歯や入れ歯の清掃は後回しになりがちです。

避難所や車の中などでの避難生活が長く続き、お口の中の衛生状態が悪くなると、抵抗力が低い高齢者は誤嚥性肺炎を起こすこともあり、からだ全体の健康に大きな影響を及ぼします。

まず、歯みがきなどのお口の清掃（口腔ケア）を行うことが、誤嚥性肺炎の予防にもなり「命を守る」ことにもつながります。

また、避難所では支援物資のおやつや食品が身近に置かれるなど食生活が変化し、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などの報告もあります。災害時にこそ「口腔ケア」が必要です。

避難所等で、お口の健康を維持するための啓発チラシ、ポスターなど住民や関係者への情報提供として活用いただくための資料をまとめました。必要に応じてご活用ください。



活動の前に まず目を通しておきましょう

◆日本歯科衛生士会◆ <http://www.jdha.or.jp/>

〒169-0072 東京都新宿区大久保 2-11-19

電話 03-3209-8020 FAX 03-3209-8023

- ・日本歯科衛生士会「災害支援活動 歯科衛生士実践マニュアル 改訂版」
2015年（平成27年）12月1日発行
- ・日本歯科衛生士会「災害支援歯科衛生士活動マニュアル 追補版」
2016年（平成28年）12月18日発行

歯科保健活動実践例

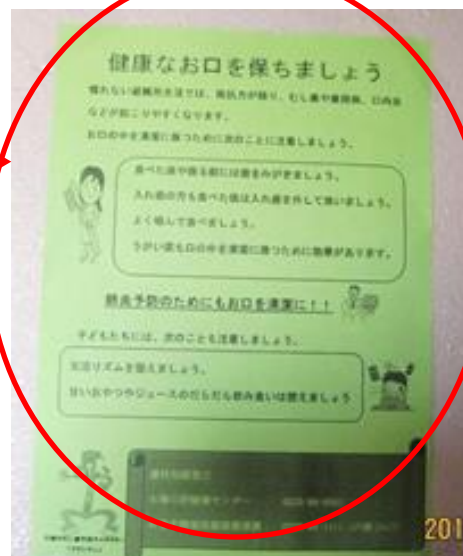
チラシ・ポスターなどの掲示のポイント

- ① 掲示の前に→ 避難所等の責任者にチラシ・ポスターを見せ、掲示してよいかの相談を行い、必ず了解を得ましょう。
- ② 掲示期間 → 時が経つと伝えたい情報が変わってくることがあるので、貼りっぱなしにせず、今、伝えたいことなのかを確認します。
- ③ 文 字 → 子どもや高齢者の方にも理解できるように、大きい文字で作成し、見やすい場所に掲示しましょう。
- ④ 貼り方 → 一時的に避難所になっている建物なので、掲示物が簡単にはがせるように、また、はがした後が汚くならないように、粘着性の弱いものを使用します。(養生テープなど)
- ⑤ 支援物資 → 歯ブラシなど口腔ケア用品が、支援物資として届いた避難所では使い方が誰にでもわかるように、ポスターや説明書を貼るなど、効果的に使用していただきましょう。

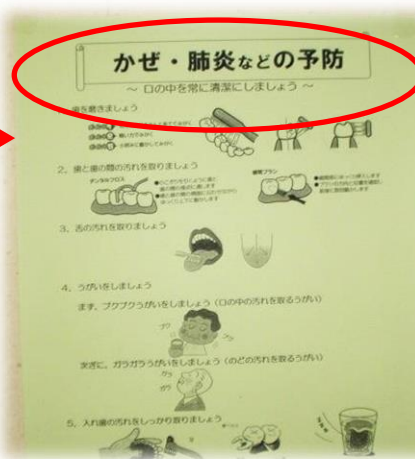
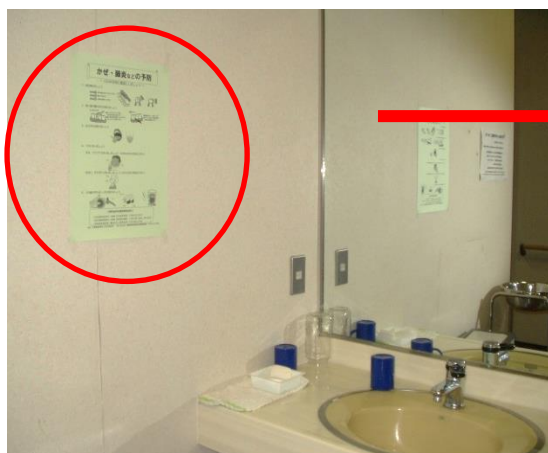
感染予防対策

感染予防対策のために、避難所の洗面所、トイレ等に貼付して、口腔ケアや手洗い・うがいなど普及啓発に努めてください。

<お口のケアの啓発>



＜トイレの洗面所に肺炎予防＞



壁がなくても、
お知らせができます



＜啓発ポスター・例＞ 他にも用途に合わせて啓発しています

被災地で健康を守るために 口内を清潔にしよう！ よく噛もう！ 話そう！

避難所での生活では、様々な健康への影響が懸念され、健康を守るための対策が必要です。その中で、口内を清潔に保つことも忘れてください。口内細菌の増殖により、肺炎などの発症につながる事が報告されています。不自由な生活ですが、早い時期から口内の清潔を心がけることが大切です。

清潔にしよう！…肺炎・かぜの予防にも

口の中を清潔に保つことが、のどの細菌数を減少させ、肺炎、インフルエンザなどの予防にもなります。少ない水でも歯ブラシによる清掃やブクブクうがいを行うことが重要です。口が乾燥しないようにすることも大切です。

入れ歯の手入れも忘れずに！

少なくとも1日1回は口から外して清掃してください。

よく噛もう！…消化吸収・口の機能を高める

避難所では食生活に不自由なことが多いこともありますが、よく噛んで唾液の分泌をよくすることで消化がよくなり、ストレスの解消にもなります。そこで、**噛ミング30(1口30回以上ゆっくりよく噛んで食べる)**を実行して口の機能を高めましょう。よく噛むことにより、唾液の力で口内の殺菌力が高まります。



話そう！…ストレス緩和・気分転換

避難所生活ではストレスが多くなりがちです。つとめて会話することが気分転換になり、緊張感を和らげます。口の開け閉めが多いほど、口の機能が高まります。笑うことができれば最高です。



口のケアでお困りの方は、公益社団法人日本歯科衛生士会にお気軽に問い合わせ下さい。
フリーダイヤル 0120-802039 メールアドレス jimukvoku@idha.or.jp

歯みがきと
ブクブクうがいで
肺炎を
予防しましょう！



公益社団法人 日本歯科衛生士会

支援物資の使用方法

口腔ケア用品が、支援物資として避難所に届いたら、使用目的や使用方法が、誰にでも分かるように、ポスターや説明書を貼付し、正しく使用していただきましょう。
子どもや高齢者の方にも分かるように、大きい文字で掲示するよう心がけてください。

【屋外の洗面所に置かれた洗口剤】



【避難所内に山積みの支援物資】



何か説明が
あればいいのに…



＜提供された物資の使い方・例＞

歯みがき剤は

感染の危険性を避けるため

自分専用のものを
使用しましょう！



公益社団法人 日本歯科衛生士会

1回 **3**プッシュ

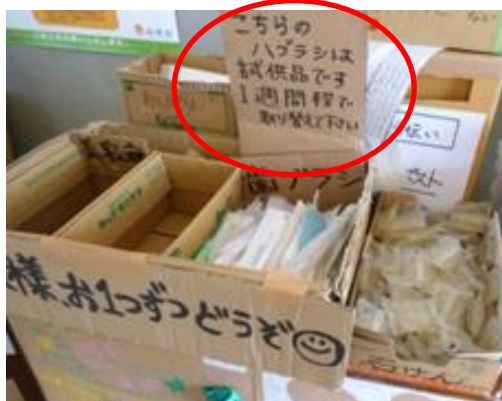
お口に含み

20秒間**ブクブク**して
吐き出します。



公益社団法人 日本歯科衛生士会

福岡県歯科衛生士会提供



使い方など段ボールに
書いても良いでしょう

災害時の歯みがき



少しの水で歯をみがきましょう



- ① 少量の水をコップに入れ、歯ブラシを水でぬらします。
- ② 歯をみがき、歯ブラシが汚れたら、ティッシュで歯ブラシの汚れをふき取ります。 ※くり返します
- ③ 仕上げに、コップの水でうがいをします。
- ④ 使った歯ブラシはさっと洗い、コップに立てて乾かします

◆歯ブラシがない場合は、ぬらしたハンカチやガーゼ（お口の清掃用のウェットティッシュ）などを手に巻き、歯の表面をふくだけでも、気持ちよくなります。

◆洗口液（デンタルリンス）があれば、しっかりとブクブクうがいをしましょう。ただし、うがいだけで歯の汚れを落とすことはできません。

少しの水で入れ歯を洗いましょう



① 水を入れたコップ（茶碗）に、入れ歯を入れます

③ 金具のところは、汚れがたまりやすいので、特に丁寧に。最後に、入れ歯を水ですすぎます。

- ◆入れ歯を洗う時は、洗面台に落として割らないよう、注意して洗いましょう。
- ◆歯ブラシがないときは、食器洗い用スポンジ、使い捨ておしぼり、ウェットティッシュなどで、入れ歯の汚れをふき取りましょう。

子どものむし歯が増える？



避難生活は「むし歯」になりやすい環境です

食事やおやつ
の時間がバラバラ

おやつやジュースが
いつでも食べられる



洗面所が遠くて
歯みがきが
めんどう・・・

避難所での子どもたちの生活は、遊ぶ場所がない、夜遅くまで起きている、おやつを食べる回数が増える、仕上げみがきがしにくいなど、むし歯が増えやすい環境になります。



避難生活での「むし歯予防」



ダラダラと食べない

食事やおやつをできるだけ決めて、ダラダラと食べないようにしましょう。食べたあとは、お茶か水を飲ませましょう。



歯みがき

寝る前には、むし歯になりやすい所を、特に丁寧に歯みがきしましょう。小学校の低学年までは、子どもの歯の仕上げみがきを行いましょう。

むし歯になりやすい場所



子どもの「歯ぐき」に注意

歯みがきが不十分で、汚れがたまると、子どもでも歯ぐきが赤く腫れることがあります。丁寧に歯みがきしましょう。



災害時に怖い「誤えん性肺炎」

誤えん性肺炎は、食べる・飲み込む力が衰えてきた高齢者が、食べ物やお口の中の汚れ、歯周病菌などが誤って肺に入ること、起こる肺炎のことです。

体力が低下した高齢者にとって、肺炎は死亡につながる怖い病気です。

災害時は、慣れない避難生活で免疫が落ちたり、食事が食べにくい、口腔のケアが十分にできない等から、誤えん性肺炎を起こしやすくなりますので、注意しましょう。



誤えん性肺炎を予防するために

① 歯みがき・入れ歯を洗うなど、お口の中を清潔に

- できるだけ寝る前は歯をみがきや入れ歯を洗いましょう。
- 小さめの歯ブラシで、歯の根元をていねいにみがきましょう。
- 入れ歯を洗う時は、うら側や金具(パネ)の部分もていねいに洗いましょう。



② お口周りの運動で、食べる・飲み込む力をつけましょう

- 食べこぼし、むせる、しゃべりにくくなってきたら食べる・飲み込む力が衰えてきているサインです。
- くちびる・舌・ほおなど、お口周りの運動を行い食べる・飲み込む力を維持しましょう。
- 「お腹から声を出すと元気が出る」と言います。「パ・タ・カ・ラ」と大きな声を出してみましょう。
- 年齢とともに、つば(唾液)の分泌量がへってくるので食べ物をのどに詰めてしまうことがあります。
- パン・おもちを小さく切るなど、安全に食べましょう。



始めてみましょう お口周りの体操

食べる・飲み込む力をつけるためにくちびる・舌・ほおなど、お口周りの運動を行いましょう。食事の前に行うのが効果的ですが、1日のうちゆとりのある時間に行ってみましょう。(テレビを見ながら、ラジオを聴きながら)



※各5回を目標に、無理のないように行いましょう。

① 大きな声で「あ・い・う・え・お」

大きな口を開けて、「はきはき」と声を出します。
※ 声が出せない場所では、お口だけ動かしても良いです。

「お腹から声を出すと元気が出る」と言われています。



② ほおをふくらませる・へこませる



口や鼻から息がもれないように、ほおを膨らませます。最後に、両方のほおをへこませます。

③ 舌を動かす



しっかりと舌だします。

うがいをしましょう

口の周りの筋肉は思ったよりも衰えている方が多いものです。「うがい」をすることで唇・頬・舌の力が鍛えられます。毎日することですから継続しやすく簡単です。自分には早いと思っている人も、予防のために是非お試しください。



右の頬で音を出し
ブクブク 10回



左の頬で音を出し
ブクブク 10回



両方音を出して
ブクブク 10回

- ☐ しっかりと唇が閉じて水が口から漏れませんか？
- ☐ 水がのどに入ってムセませんか？
- ☐ ブクブクと大きな音が出ましたか？
- ☐ 30回うがいすると疲れませんか？

毎日続けて行うことで咀嚼力（そしゃくりょく）や嚥下力（えんげりょく）（飲み込む力）を保つことができます。

公益社団法人 日本歯科衛生士会

歯ブラシは 上を向けて保管 しましょう！

歯ブラシを清潔に保ちましょう！



公益社団法人 日本歯科衛生士会

1回 3プッシュ

お口に含み

20秒間ブクブクして

吐き出します。



公益社団法人 日本歯科衛生士会

マウスウォッシュ（洗口液）

ノンアルコール

- 水がない場合、うがいの水の代わりに使用します。
- マウスウォッシュを口に含み20秒ほどブクブクして吐き出します。
- 歯みがき剤がない場合、マウスウォッシュを口に含みブクブクして吐き出し、その後歯ブラシで磨きます。
- お口の乾燥が気になる方はこちらの洗口液（ノンアルコール）をご使用ください。



公益社団法人 日本歯科衛生士会

マウスウォッシュ（洗口液）

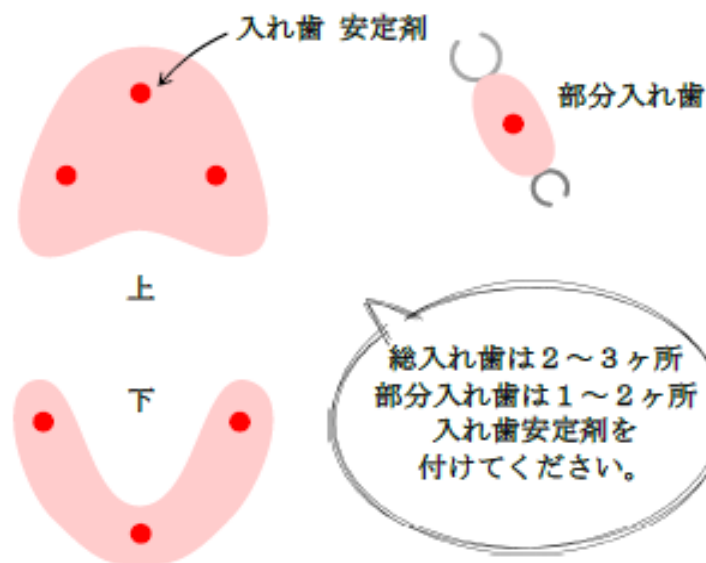
- 水がない場合、うがいの水の代わりに使用します。
- マウスウォッシュを口に含み20秒ほどブクブクして吐き出します。
- 歯磨き剤がない場合、マウスウォッシュを口に含みブクブクして吐き出し、その後歯ブラシで磨きます。
- お口の乾燥が気になる方はノンアルコールまたは、低刺激タイプをご使用ください。



公益社団法人 日本歯科衛生士会

入れ歯 安定剤

- 入れ歯がゆるい場合などに一時的に使用するものです。落ち着いたらなるべく早く歯科医院へ行きましょう。



入れ歯 洗浄剤

- ①寝る前は入れ歯を外し、ブラシでしっかり^{こす}り洗いましょう。(歯みがき剤は使用しないでください)
- ②水を入れた入れ歯保管ケースに洗浄剤を入れ保管しましょう。
- ③朝はしっかり流水で洗い、装着しましょう。



入れ歯専用歯みがき剤

＊泡タイプ＊

食後は入れ歯を外し、入れ歯の上に泡を出して、
ブラシでしっかり^{こす}擦り洗いしたあと、水で流し
ましょう。

*** 保健師さんへ***

女性の中には人前で入れ歯を外せない方がいらっしゃいます。そういう方にお勧めしてください。清掃後は清涼感があります。



研磨剤を
含んでいない
入れ歯専用の
歯みがき剤です。

公益社団法人 日本歯科衛生士会

入れ歯保管ケース

夜間就寝時は歯ぐきを休めるためにも外せる方
は、入れ歯保管ケースに入れて保管しましょう。

＊入れ歯保管ケースに入れるときは…

ブラシでしっかり^{こす}擦り洗いした後、水を入れた
入れ歯保管ケースに入れましょう。

入れ歯は乾燥すると歪ん
だり、変形したりします。
外したら必ず水を入れた
入れ歯保管ケースに入れ
ましょう。



公益社団法人 日本歯科衛生士会

忘れないで 災害時もお口ケア



発行

2018年12月

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

電話 03-3209-8020 FAX 03-3209-8023

<http://www.jdha.or.jp/>