

災害歯科保健活動
歯科衛生士実践マニュアル
2025 年度版

公益社団法人日本歯科衛生士会

目次

1 章 災害発生時における歯科衛生士会の体制

1. 基本方針 -----1
2. 災害発生時の歯科衛生士会の対応について-----1
 - (1) 大規模自然災害発生時の行動体制
 - (2) 災害発生時の派遣と日本歯科衛生士会の役割
3. 平時の取り組み -----3
4. 災害歯科保健医療活動を行う歯科衛生士の種別と役割 -----3
5. 災害歯科保健歯科衛生士になるには-----4
 - (1) 研修について
 - (2) 登録について

2 章 災害時の歯科保健医療活動

1. 歯科衛生士の災害歯科保健医療活動-----5
 - (1) 災害時歯科保健医療活動の内容
 - (2) 災害時歯科保健医療活動中の身分保障の確保
2. 歯科衛生士としての基本姿勢-----6
 - (1) 基本的な心構え
 - (2) 留意点
 - (3) 災害歯科保健医療活動に持参する物品
 - (4) 災害時の歯科保健医療活動における時間経過ごとの問題点と活動例
 - (5) JDAT チームの1日のスケジュール例
 - (6) アクションカード
 - (7) 巡回する時に用意するもの（例）

共通様式 -----10

災害歯科保健業務調整歯科衛生士（ロジスティクス）手引き -----18

1. 統括ロジスティクス・ロジスティクスとは
2. 平時の役割
3. 平時に備える都道府県歯科衛生士会の体制づくり
 - (1) 発災時の連絡体制
 - (2) 都道府県歯科医師会や行政等の関係機関との連携強化
 - (3) 人材育成
4. 発災時における統括ロジスティクス・ロジスティクスの動き
 - (1) 支援活動を行う場合の流れ
 - (2) 受援活動を行う場合の流れ

いざという時のために！ 必ず見ておいてほしいお役立ちサイト

いざという時に役立つ！ アプリ・WEB サイト

災害歯科保健医療活動時の掲示物・配布資料集 -----25

1章 災害発生時における歯科衛生士会の体制

1. 基本方針

災害発生時、日本歯科衛生士会は被災都道府県または災害対策本部等からの派遣要請を受け、厚生労働省、日本歯科医師会などの関係機関や団体等と連携し、被災地域の住民の「食べる」を支える専門職として活動してきた。

平成 27 年、日本歯科医師会主導のもと「日本災害歯科保健医療連絡協議会」が発足し、日本歯科衛生士会も参画した。令和 4 年 JDAT*¹が正式発足したことで、広域災害に対する災害救助法での対応の場合、歯科支援チームは日本災害歯科保健医療連絡協議会の基幹事務局として日本歯科医師会が取りまとめる JDAT として被災地に派遣されることが主体になっている。

本会は、都道府県会内の災害対応体制を向上させるとともに、JDAT の一員として活動する歯科衛生士を一人でも多く育成することを目指す。

* 1 JDAT (Japan Dental Alliance Team : 日本災害歯科支援チーム) : 災害発生後おおむね 72 時間以降に地域歯科保健医療専門職により行われる、避難所等における応急歯科診療や口腔衛生を中心とした公衆衛生活動を支援することを通じて被災者の健康を守り、地域歯科医療の復旧を支援すること等を目的としている。

2. 災害発生時の歯科衛生士会の対応について

(1) 大規模自然災害発生時の行動体制

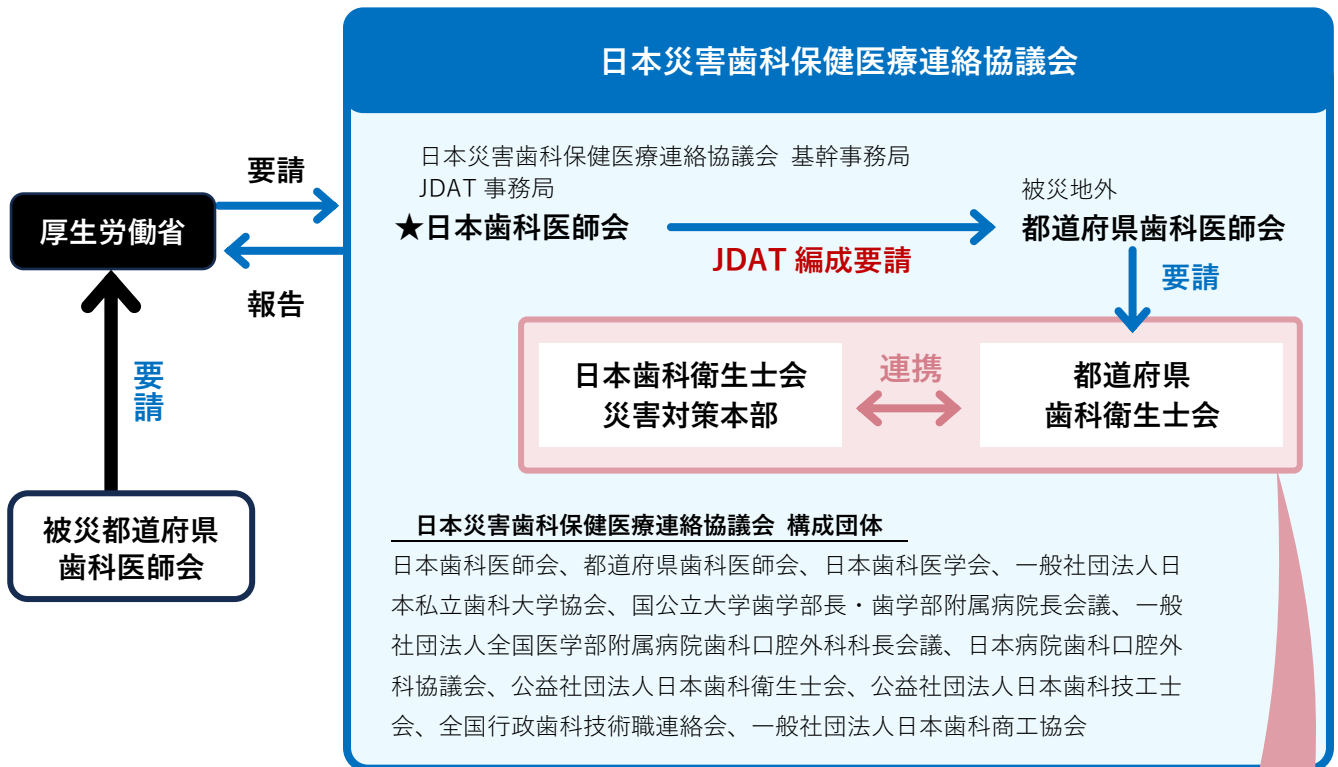
国内で大規模自然災害（地震・風水害等）が発生した際、必要に応じて、日本歯科衛生士会災害対策本部を設置し、各都道府県歯科衛生士会および災害歯科保健委員会、組織委員会（ブロック理事*²）で、相互に情報収集に努め、JDAT 派遣に向けた調整を行う。

【災害発生時における行動体制】

災害分野		日本歯科衛生士会	都道府県歯科衛生士会
地震・津波	震度 4 震度 5	〔被害状況の収集〕 被災地及び周辺の被災状況の情報収集を行う。	〔被災地及び周辺歯科衛生士会〕 被害情報を収集し、必要に応じて、組織委員会（ブロック理事* ² ）に連絡する。
	震度 6 以上	〔被害状況収集及び災害対策本部設置の検討〕 ● 速やかに被災地及び周辺の歯科衛生士会長又は災害担当者への連絡及び情報収集を行う ● 被害の状況に応じて災害対策本部を設置する	〔被災地及び周辺歯科衛生士会〕 ● 被害情報を収集する ● 必要に応じ会員の安否確認を行い、速やかに組織委員会（ブロック理事* ² ）と相互に連絡を取り合う ● 被害の状況に応じて支援活動の準備を整える
風水害	河川の氾濫 豪雨災害 土砂崩れなど	〔研修等事業の延期・中止の決定〕 ● 台風・大雨等予め被害が予想される場合、気象庁から出される警戒レベルを基に判断し、3 日前までに延期または中止を決定し、ウェブサイト等への掲示により受講者へ連絡する。	

* 2 全国をエリアにより 6 ブロックに分け、各ブロックから日本歯科衛生士会の理事を選出している。

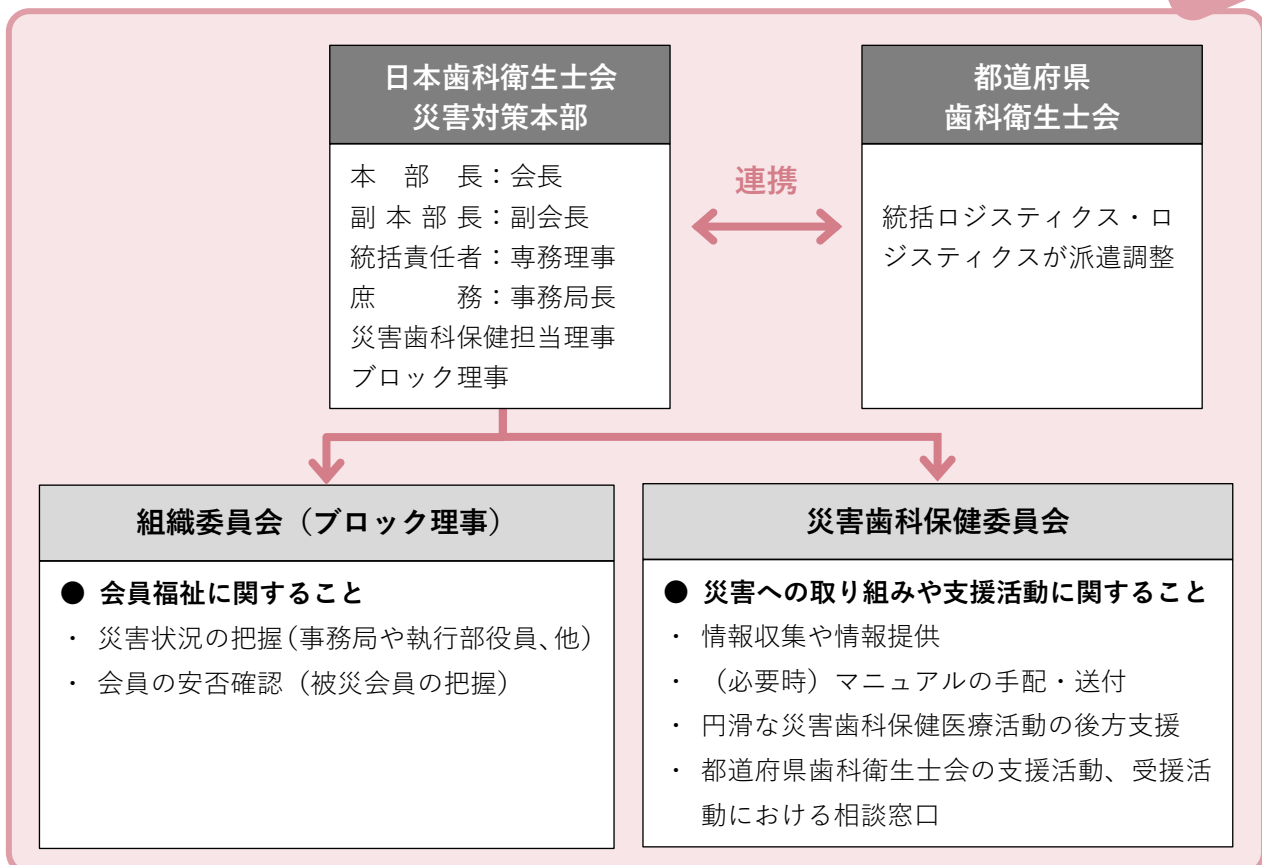
(2) 災害発生時の派遣と日本歯科衛生士会の役割



< 広域災害の場合 >

- ・ 日本歯科衛生士会館内に災害対策本部を設置する(日本歯科衛生士会館内に本部を設置できない場合は本部長又は副本部長の指示により本部を設置する)
- ・ 災害対策本部の庶務は事務局が担う

詳細



3. 平時の取り組み

日本歯科衛生士会	都道府県歯科衛生士会
● 災害時の対応、行動の手順を確認し、行政、関係機関および団体も含めた連絡体制を整える ● 「災害歯科保健活動歯科衛生士実践マニュアル」の更新を行い、研修会での活用、ウェブサイト・SNS 等で周知を行う ● 大規模災害発生時に速やかに歯科保健医療活動が行えるよう、都道府県歯科衛生士会災害歯科保健業務調整（総括ロジスティクス・ロジスティクス）歯科衛生士、災害歯科保健歯科衛生士を育成する ● 災害歯科保健歯科衛生士の登録・更新を行う	● 災害発生時に速やかに歯科保健活動が行えるよう、行政・歯科医師会との関係構築、災害協定の締結に努める ● 会員の安否確認等連絡体制を整えておく ● 日本歯科衛生士会が作成した「災害歯科保健活動歯科衛生士実践マニュアル」最新版を会員に周知する ● 研修受講を促し災害歯科保健歯科衛生士登録を推進する ● 都道府県歯科医師会等が主催する JDAT 標準研修会を通して、地域の JDAT 体制整備に寄与する ● 都道府県災害歯科保健医療連絡協議会等への参加および情報を理事会・会員へ伝達する ● 地域における防災訓練などに参加するなど、積極的に地域防災に関わる ● 地域住民へ「災害時の口腔ケアの重要性等」の普及啓発を行う

4. 災害歯科保健医療活動を行う歯科衛生士の種別と役割

種別	災害歯科保健統括業務調整（統括ロジスティクス）歯科衛生士 1名 ※通称：統括ロジ	災害歯科保健業務調整（ロジスティクス）歯科衛生士 2名 ※通称：ロジ	災害歯科保健歯科衛生士
要件	● 都道府県歯科衛生士会に所属する災害歯科保健歯科衛生士登録者の中から「ロジスティクス」として3名を選任する ● ロジスティクス3名のうち1名を「統括」とする ● ロジスティクス3名のうち1名は、都道府県歯科衛生士会、または支部等の役員を置く ※再任は妨げない		日本歯科衛生士会が定める研修受講他（下記4参照）
役割	● 日本歯科衛生士会や行政・歯科医師会などの関係機関、ブロック内歯科衛生士会などに対する連絡調整の窓口 ● 派遣チームにおいて歯科保健医療活動に従事せず、後方支援を行う ● 関係機関と現場から入る多くの情報を整理し、必要なところへ発信する「情報の交通整理」を担う	● 都道府県歯科衛生士会における災害対応の組織づくりを行う ● 発災時は、災害歯科保健歯科衛生士のリーダーとして、統括ロジと災害歯科保健歯科衛生士の調整窓口、報告責任者の役目を担う ● 派遣チームにおいて、自身も歯科保健活動に従事する	被災地において災害歯科保健医療活動に従事

* 統括ロジ、ロジの詳細については
P18 以降の手引きを参照してください。

災害歯科保健統括業務調整（統括ロジスティクス）
歯科衛生士（任期：2 か年）

災害歯科保健業務調整（ロジスティクス）
歯科衛生士（任期：2 か年）

災害歯科保健歯科衛生士（有効期限：5 か年）

5. 災害歯科保健歯科衛生士になるには

災害歯科保健歯科衛生士とは、被災地において、地域住民の口腔健康状態の維持・向上に向けた活動を行う歯科衛生士のことである。所定の研修を修了すると「災害歯科保健歯科衛生士」として登録される。

（１）研修について

対 象 者：都道府県歯科衛生士会からの推薦された者
（受講希望者は各都道府県歯科衛生士会に問い合わせる）

方 法：e ラーニング

* 研修の詳細については都道府県歯科衛生士会からの通知を参照

（２）登録について

有効期間：登録年度を含む 5 か年度（研修受講により更新可能）

登録要件：下記①から③に該当するもの

- ① 日本歯科衛生士会の会員であること
- ② 日本歯科衛生士会ウェブサイト災害歯科保健歯科衛生士サイトへの氏名掲載の同意（災害時の活動における身分保障・派遣調整、登録年度把握のため）
- ③ 都道府県歯科衛生士会への連絡先の提供（派遣打診等、円滑な連絡のため）



① 都道府県会における災害活動の中心となる役割を「ロジスティクス」に統合

ロジスティクスを 3 名体制 とし、3 名のうち 1 名が「統括」となり、リーダーの役割を担います。3 名のうち 1 名は都道府県会または支部等の役員とすることで会執行部との情報共有・連携を図りつつ、発災時のロジ（業務調整）機能の遅滞や停止を防ぎます。

② 災害歯科保健歯科衛生士登録の有効期限が 5 年間になります

災害歯科保健歯科衛生士は、JDAT の一員として支援活動を展開すること、また受援についても理解する必要があることから、その登録要件となる研修を JDAT 活動の基礎理解に関する研修に変更します。それに伴い、登録有効期限を従来の 3 年間から 5 年間に延長 します。



2章 災害時の歯科保健医療活動

1. 歯科衛生士の災害歯科保健医療活動

大規模災害は突然私たちの生活を襲い、被害の状況によっては避難所等での生活が長期化することもあります。被災直後はケガの治療などの「医療活動」が中心となることが多いですが、時間の経過とともに「災害関連死」予防の取り組みが求められます。歯科衛生士は被災者が「不自由なく食べられているか」など、生活の視点からニーズを拾い、多職種と連携して「保健活動」も展開していきます。

健康問題を抱える人

- ・ 痛みのある人
- ・ 通院中だった人
- ・ 義歯の破損・不適合の人
- ・ 食べることに問題のある人

健康問題の無い人

- ・ 要配慮者
- ・ 高齢者（摂食嚥下障害）
- ・ 有病者（糖尿病等）
- ・ 乳幼児・小児

歯科医療活動



歯科保健活動



（１）災害時歯科保健医療活動の内容

- ① 歯科保健医療のニーズ調査
- ② 歯科医療の提供と歯科相談窓口の設置
- ③ 緊急歯科治療の補助
- ④ 地域歯科医療機関の情報収集
- ⑤ 口腔衛生用品の配布と説明および環境整備
- ⑥ 様々な場での口腔健康管理

歯科衛生士賠償責任保険制度
総合生活保険の申込手順書



（２）災害時歯科保健医療活動中の身分保障の確保

JDAT での活動中は保険が適用されますが、災害歯科保健医療活動を行う際の様々な危険を想定して、歯科衛生士賠償責任保険にも加入することをお勧めします。（年度途中の加入も可）

2. 歯科衛生士としての基本姿勢

(1) 基本的な心構え

- ① 自分自身の安全確保、健康管理には十分に注意しましょう。
- ② 歯科保健活動を押しつけることなく、被災者の心情に配慮し、謙虚な気持ちで支援をしましょう。
- ③ 被災者に寄り添い、被災者の話や思いに耳を傾けましょう。
- ④ 歯科衛生士として、また一人の支援者として、自分の役割を認識し、周囲との協調性を持って連携体制のもとに活動をしましょう。
- ⑤ チームの一員として、チームの方針をよく理解し、基本に基づいた柔軟な対応を心がけましょう。
- ⑥ 常に落ち着いた態度で対応し、どのような場面においても記録を取ることを心がけましょう。
- ⑦ 記録のため撮影は必要最小限とし、被災者の方が写り込まないように注意しましょう。

(2) 留意点

- ① 避難所での写真撮影は基本的に禁止です。活動報告等のため撮影が必要な場合は、被災した方々の心情とプライバシーに充分配慮し、また、目的や用途を説明し、同意を得た上で撮影しましょう。
- ② 活動中および活動後に、被災地の状況や活動報告を SNS 等に投稿することは禁止します。
- ③ 記録に際してはプライバシーへの配慮と、個人情報の取り扱いに十分に注意しましょう。
- ④ 保健、医療、福祉・介護等の関係者や行政及び関係機関等と連携して活動をしましょう。
- ⑤ 被災地は刻一刻と状況が変わっていることから、その時の状況に応じた活動を行うよう心がけましょう。
- ⑥ 歯科以外の活動内容でも、被災地の状況を見極め、関係機関と連携し、できることから始めましょう。何が必要か、自ら気づき対応していくことも大切です。
- ⑦ 避難所や仮設住宅等を巡回する場合は、必ず代表者等に身分を明らかにした上で、歯科保健医療活動を行うようにしましょう。
- ⑧ 安全を確保した上で、組織の一員として行動しましょう。

(3) 災害歯科保健医療活動に持参する物品

災害の規模や季節によって持参物が異なりますので事前に確認しておきましょう。

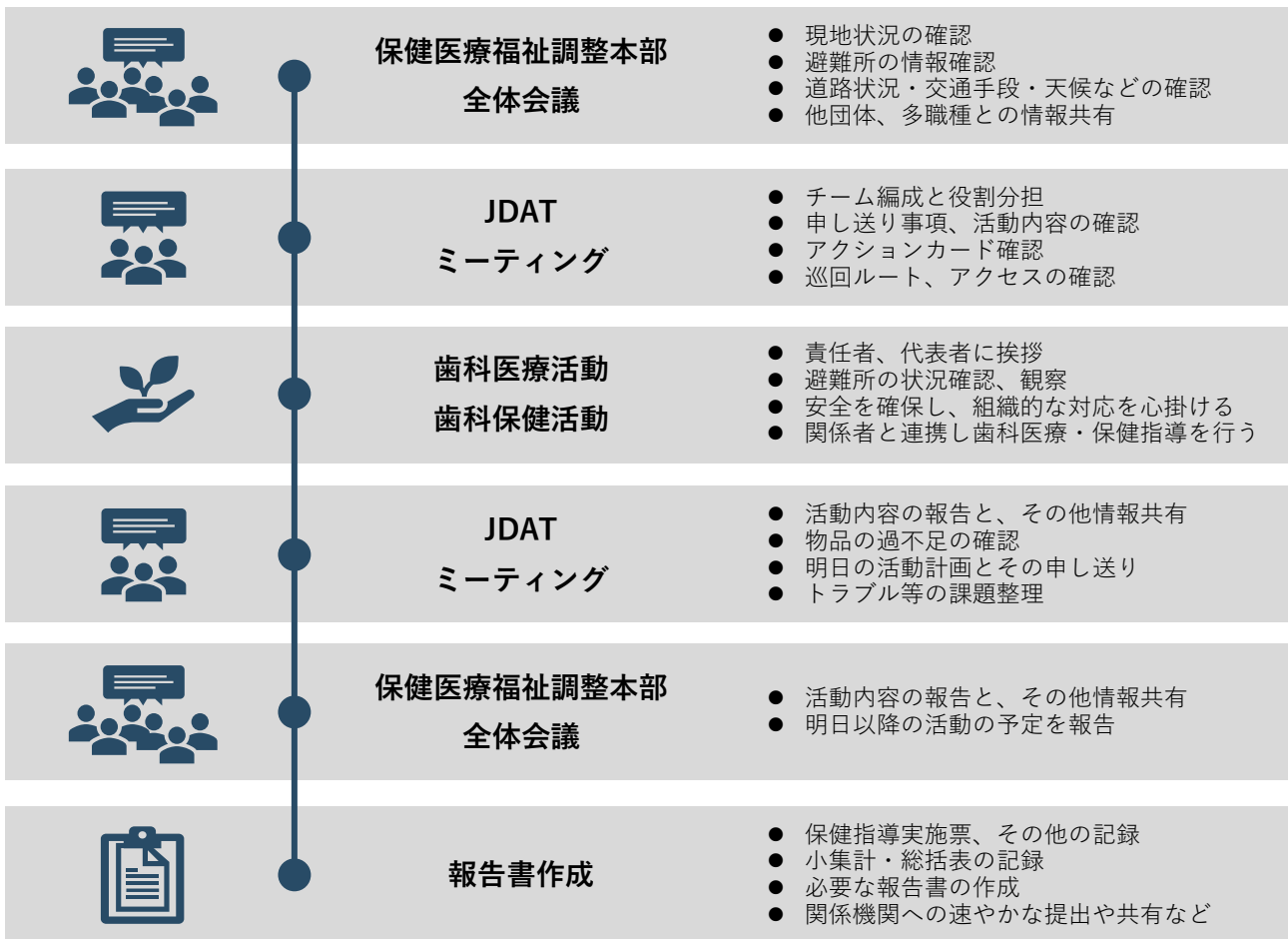
- | | |
|--------------------|-----------------|
| ●名札 | ●着替え |
| ●運転免許証 | ●宿泊セット |
| ●現金（小銭） | ●水筒（ペットボトル） |
| ●スマートフォン | ●雨具（折り畳み傘や合羽） |
| ●充電器・モバイルバッテリー | ●寒さ対策（冬季） |
| ●常備薬 | ●暑さ対策（夏季） |
| ●筆記用具 | ●虫除け・虫刺されの薬（夏季） |
| ●懐中電灯・ペンライト等 | ●ウェットティッシュ |
| ●活動着（スクラブや動きやすい服装） | ●携帯トイレ・トイレトペーパー |
| ●室内履き | ●ウエストポーチや手提げバッグ |
| ●スニーカー（底の厚い靴） | ●その他 |



(4) 災害時の歯科保健医療活動における時間経過ごとの問題点と活動例

時期	超急性期	急性期	亜急性期	慢性期
歯科的問題点	● 口腔領域の外傷	● 口腔衛生状態の悪化 ● 義歯不適合 ● 歯肉炎や粘膜炎の発症 ● 食べる機能と食形態の不調和 ● 歯科医療機関の休止	● 義歯紛失・破損 ● 義歯の清掃不良 ● 口腔乾燥 ● 気道感染のリスク ● 歯科医療従事者の被災	● 口腔機能の低下
避難者の想定される（具体的な）困りごと	● 逃げる時に転んだ（歯が折れた、義歯が壊れた） ● 義歯を持ち出せなかった ● 義歯ケースが無い ● 歯を磨きたくても歯ブラシが無い、水が無い ● 歯を磨くことを忘れていた	● （歯を磨いていないので）歯肉が腫れてきた ● 子どもの仕上げみがきをしたいが泣いてできない ● 子どもがお菓子を好きに食べただけ食べている、避難所では注意しにくい ● 義歯が合わない、痛い ● お弁当の冷たい揚げ物などが固くて食べられない ● 喉が渇く、口が乾燥する、舌が痛い、口内炎ができる ● 義歯を外したいが恥ずかしくて外せない ● かかりつけの歯科医院が（避難所から）遠い、通えない		● 家族がむせている ● 菓が飲み込みにくい ● 歯の手入れをする意欲がなくなった
歯科保健活動の内容例		《乳幼児》 ● 支援物資（お菓子）の間食指導 ● 避難所での仕上げみがき支援 ● 保護者に対する育児支援・負担軽減 《成人》 ● 糖尿病など有病者への医療と連携した歯科的支援 ● 口腔環境の悪化を防ぐための情報提供 ● ストレスの影響も加味した歯科保健指導 《高齢者》 ● 義歯の清掃・保管方法などの助言 ● 口腔機能維持のためのレクチャーや口腔体操の指導 ● 口腔衛生管理が必要な人の指導や実施		

(5) JDAT チームの1日のスケジュール例



(6) アクションカード

アクションカードとは行動の事前指示書です。

アクションカードのねらい

- スケジュールがわかる
- 何を行うかわかる
- →服装や持参品がわかる
- →支援活動時のマナーがわかる
- 自分の役割がわかる
- 注意すべきことがわかる
- ★ 不安を解消することができる

メンバー用		歯科保健医療支援アクションカード
避難所等 集団・迅速 アセスメント 日付 年 月 日 曜日 歯科チームリーダー: (携帯:)		
当日出発までに ☐ 情報・持参物・体調確認を行う 1. 情報・持参物・体調確認		
当日 メモ欄 ☐ 医療対策本部に集合 (ピグス・名札を着用し受付等へ挨拶) ☐ 医療対策本部にて全体会議に参加 歯科チーム会議 (情報把握、チーム編成、本日の活動内容、申し送り事項の共有) 各チームに分かれ担当避難所に向かう		
☐ 避難所へ到着 ・リーダーが避難所責任者に許可を求めてから活動開始 ・リーダーの指示によりアセスメント実施 2. 避難所到着と任務実施を確認 3. 避難所直接の聞き取り等の注意		
☐ 医療対策本部に集合 ☐ 活動内容報告、翌日の段取り ☐ 医療対策本部にて全体会議に参加 ☐ 歯科支援チーム会議 ☐ 解散		
1. 情報・持参物・体調確認 ☐ 前回の活動内容・活動資料・災害支援マニュアルを持参 ☐ 天候や交通状況(道路情報)の確認、熱中症対策など ☐ 当日服、体調確認(不良の場合はリーダーに連絡) ☐ 持参物の確認 ☐ 避難所の感染対策ルール厳守(マスクの着用、入室前の手指消毒など) ☐ メンバー間で連絡方法を確認(電話・メール・LINE など)		2. 避難所到着と任務実施 ☐ 避難所責任者(担当者)にリーダーが挨拶(所属、名前、訪問目的の明示) ☐ 環境整備や掲示物の確認 ☐ 活動内容を記録できればその場で記入 ☐ アセスメントの記入漏れの確認(「空欄」は厳禁！) (避難所等の責任者および記入者の連絡先、確認項目と評価、コメントなど) ☐ 支援内容をリーダーに報告後、次の避難所へ移動
3. 避難所直接の聞き取り等の注意 ☐ 被災者への挨拶・聞き取りの目的と個人情報保護の確認 ☐ 環境観察や行動観察の実施 ☐ 歯科保健関連のパンフレットなどを渡す ☐ 必要時は応急対応を行い、他職種とも連携		4. 活動内容報告、翌日の段取り ☐ 避難所別を集計して総括表を作成(PG入力し、リーダーに渡す) ☐ 翌日以降への申し送り事項のとりまとめと申し送りノートを作成 ☐ 報告書原本を支援用ファイル等にファイリング ☐ 物品整理
※個人の行動は、全て歯科支援チーム全体の責任となることを意識する！ (注意事項は Q&A 参照)		

災害支援 Ver2.0 2021-1020

『日本歯科医師会 アクションカード』検索

発行元：日本災害時公衆衛生歯科研究会

(7) 巡回する時に用意するもの (例)

■巡回する時■

- 名札
- 運転免許証
- スマートフォン
- 地図
- 上履き

事務用品

- 各種記録票
- パンフレット・ポスター類
- アクションカード・実践マニュアル
- 筆記用具・油性マーカー
- バインダー・クリアファイル
- マスキングテープ

手さげバスケット

- ディスポミラー・ピンセット
- グローブ
- マスク
- フェイスガード
- 予防衣 (ディスポエプロン)
- ペンライト
- ペーパータオル
- 紙コップ
- ミネラルウォーター500 ml (うがい用)
- 歯ブラシ類
- 歯磨剤
- スポンジブラシ
- 口腔ケア用ウェットティッシュ
- 義歯ケース・義歯洗浄剤
- ティッシュペーパー
- 手指消毒薬
- アルコール綿
- ごみ袋

その他

- 雨具 (折り畳み傘・合羽)
- 災害歯科保健活動歯科衛生士実践マニュアル

筆記用具・油性マーカー、携帯電話などはウエストポーチに入れておくとすぐに取り出せて便利。



ポスター類の掲示にはマスキングテープがおすすめ！手でカットでき、貼り跡が残りにくくて便利です。



アセスメント票



クリアファイル



バインダー



アセスメント票やパンフレットはそれぞれをクリアファイルに入れておきましょう。肩掛けバッグに整理して入れておけばすぐに取り出せます。



巡回用の手さげバスケットは歯科用品を入れるのに便利です。必要な物をすぐに見つけることができるように整理整頓しておきましょう。多くのものを詰め込まず、途中で補充できるといいですね。

共通様式

日本全国どここの支援チームが入っても、
どここの避難所においても、
同じ様式を用いてアセスメントを行うことで、
他の支援チームや関係機関との情報共有が可能になり、
ニーズを可視化できることでの的確な支援につながります。



- 災歯 2-1 施設・避難所等 歯科口腔保健 ラピッドアセスメント票（集団・迅速） ver4.1
- 災歯 3-2 歯科保健医療 ニーズ調査・対応 実施票（個別・個人） ver.2.0
- 災歯 3-3 歯科保健医療 ニーズ調査・啓発・指導 実施票(個別・複数)
- 災歯 3-4 歯科保健医療 ニーズ調査・啓発・指導 総括票
- 災歯 3-6 歯科保健医療救護 個別記録票（災害時歯科共通対応記録）日歯統一版 ver2.1
- 災歯 3-7 歯科保健医療救護報告書（災害時歯科共通対応記録）日歯統一版 ver2.1

〈本アセスメント票を活用する前の確認事項〉

施設・避難所等 歯科口腔保健 ラピッドアセスメント票（集団・迅速）について

この標準アセスメント票は、避難生活者の健康維持に影響する歯科口腔保健問題を概括的に把握し、現地災害対策本部（災害公衆衛生活動の歯科部門）に伝達して支援調整に役立てるための、歯科関係団体の共有する全国統一された標準版の情報収集ツールとして、多くの組織・団体の理解のもとで作成されたものです。

歯科や保健医療の専門職だけでなく、避難所等の運営スタッフや支援者が用いて、本票の確認項目をふまえて評価することで、見逃しがちな歯科口腔保健の課題が浮かび上がるようになっていきます。

本票を用いた情報収集（アセスメント）にあたって注意すべき点

◆ 事前の心構え

- 1 対象となる施設・避難所等の状況を十分に配慮して手短かに情報収集を実施すること。特に、避難者同士が助けあって運営している避難所等の特性を踏まえて、余計な負担をかけないように臨むこと。
- 2 情報収集は、避難生活の長期化が見込まれる場合に行い、その開始時期は、基本的に超急性期・急性期の終了が見込まれる時点からとすること。
- 3 現地災害対策本部等からの指示調整に従い、施設・避難所等の事前情報を得た上で、本票を用いた情報収集を行うこと。

◆ 実施の手順

- 1 施設・避難所等の責任者／健康管理担当者等に身分証などで自己紹介した上で、その目的（支援活動に先んずる必要性の把握）を告げ、責任者の同意・協力を得て実施すること。
- 2 情報収集は、各避難所等の状況に見合った方法（聞き取り・観察など）を選び、避難者及び運営スタッフに負担を与えないよう、短時間で概括的に把握して記載すること。
- 3 最後に、責任者／健康管理担当者等に、情報収集の終了と結果概要を簡略に報告し（必要なら本票をコピーして写しを手渡ししながら確認）し、この結果を必要な支援につなげる旨と継続的に情報収集に来る可能性を説明しておく。必要に応じて、避難所等向けの歯科口腔保健パンフレット・リーフレット等を配布し、情報提供すること。
- 4 本票の不明な情報は「記載もれ」と区別するため、必ず「不明」等と明記し、現地災害対策本部（市町村、保健所）等の災害歯科保健医療担当者（災害歯科コーディネーター等）に届けること。必要時はコピーをとり、都道府県、都道府県歯科医師会の担当者等にも提出すること。

（注） 本アセスメント票の「施設・避難所等」とは、被災下で一時的に宿泊・食事等の生活をする場所全般を想定しています。したがって、高齢者・障害者・病弱者等の通常の生活にも困難な災害時要配慮者等のための福祉避難所、更に広義には被災下での福祉施設から自宅等も含んだ一時的な生活の場所が該当します。

本アセスメント票の記入の仕方がわからない場合や緊急時の用件については、現地災害対策本部等の災害歯科コーディネーター等にご連絡ください。

〈連絡先〉 所属：

氏名：

電話番号：

災歯2-1

施設・避難所等 歯科口腔保健 ラピッドアセスメント票（集団・迅速） 日本歯科医師会統一版

避難所等の名称		避難所等の立地する市町村名	
評価年月日 曜日 時間	年 月 日 () AM/PM 時 分ごろ	避難所等の連絡先	※ 必要時担当者氏名も記載
避難者等の人数 (夜間を含む、本部に登録されている人数)	人 (月 日現在)	情報収集法	※ 実施した方法をすべてチェックする ☐ 責任者等からの聞き取り (役職や氏名:) ☐ 避難者等からの聞き取り (人程度) ☐ 現場の観察 ☐ 支援活動等を通じて把握 ☐ その他 ()
その内訳	a うち乳幼児 (就学前) (約 人or%) , 不明 b うち妊婦 (約 人or%) , 不明 c うち高齢者 (75歳以上) (約 人or%) , 不明 d うち障がい児者・要介護者 (約 人or%) , 不明		
評価時に在所していた避難者等数	だいたい 人くらい (概数)		
記載者 氏名・所属 職種	氏名: 所属: 職種: 1 歯科医師 2 歯科衛生士 3 その他 ()	記載者 連絡先 (携帯電話等)	

項目	確認項目 (※確認できれば数値や具体的内容を記載)	評価	評価基準 (参考)
(1) 歯科保健医療の確保	a 受診可能な近隣の歯科診療所・歯科救護所・仮設歯科診療所等 1あり, 2なし, 9不明 b 巡回歯科チームの訪問 1-① あり (定期的), 1-② あり (不定期) 2なし, 9不明	◎ ○ △ × -	歯科医療の受療機会: ◎ ほぼいつでも可能 ○ 3日に1回は可能 △ 週に1回以下・困難 × 不可能 - 不明
特記事項			
(2) 口腔清掃等の環境	a 歯磨き用の水 1充足, 2不足*, 9不明 * (具体的に:) b 歯磨き等の場所 1充足, 2不足*, 9不明 * (具体的に:)	◎ ○ △ × -	うがい水and/or洗面所: ◎ 不自由ない ○ おおむねあるが制限はある △ 特定の用途にのみ、または 短時間使える状況である × ない・使えない - 不明
特記事項			
(3) 口腔清掃用具等の確保	a-1 歯ブラシ (成人用) 1充足, 2不足 (約 人分), 9不明 a-2 歯ブラシ (乳幼児用) 1充足, 2不足 (約 人分), 3不要, 9不明 b 歯磨き剤 1充足, 2不足 (約 人分), 9不明 c うがい用コップ 1充足, 2不足 (約 人分), 9不明 d 義歯洗浄剤 1充足, 2不足 (約 人分), 3不要, 9不明 e 義歯ケース 1充足, 2不足 (約 人分), 3不要, 9不明 ※ 主観的におおまかに	◎ ○ △ × -	歯ブラシ (成人・乳幼児)、 歯みがき、コップ、義歯ケー ス・洗浄剤: ◎ 90%以上が確保 ○ 70~90% △ 40~70% × 40%以下、- 不明 (避難者数に対する割合)
特記事項	※ 不足物品を補充した場合は、ここに記載		
(4) 口腔清掃や 介助等の状況 全体状況	a 歯磨き 1していそう, 2ほぼしていなそう, 9不明 b 義歯清掃 1していそう, 2ほぼしていなそう, 9不明 c 乳幼児の介助 1していそう, 2ほぼしていなそう, 3不要, 9不明 d 障がい児者・要介護者の介助 1していそう, 2ほぼしていなそう, 3不要, 9不明 ※ 主観的におおまかに	◎ ○ △ × -	歯や義歯の清掃、乳幼児・ 障害・要介護者の介護: ◎ 90%以上が確保 ○ 70~90% △ 40~70% × 40%以下、- 不明 (避難者数に対する割合)
特記事項			
(5) 歯や口の訴え 義歯の問題 食事等の問題	※ 重なる場合は複数の項目に含めてください a 痛みがある者 1いる (約 人), 2いない, 9不明 b 義歯紛失や義歯破折 1いる (約 人), 2いない, 9不明 c 食事等で不自由な者 1いる (約 人), 2いない, 9不明 (咀嚼や嚥下の機能低下等による) ※ 要対応者の詳細情報 (応急対応した場合はあわせて記載)	◎ ○ △ × -	痛みあり、義歯問題、食事 不自由: ◎ 90%以上が問題なし ○ 70~90% △ 40~70% × 40%以下 - 不明 (避難者数に対する割合)
特記事項			
その他の問題	例) 歯科保健医療に関するその他の事項、避難所のインフラ・衛生状況等に関する事項、医師や保健師等の他チームに伝達すべき事項		

実施場所（施設名・建物名）：

实施日： / /

ふりがな 氏名		男 女	年 齢	☐ 0～5 ☐ 6～17 ☐ 18～64 ☐ 65～74 ☐ 75以上
要介護度	☐ なし ☐ 要支援（１・２） ☐ 要介護（１・２・３・４・５） ☐ 不明			
実施場所の категория： ☐ 避難所 ☐ 仮設住宅 ☐ 施設 ☐ 在宅 ☐ その他（ ）				

既往歴	☐ がん ☐ 脳血管疾患 ☐ 心疾患 ☐ 糖尿病 ☐ 精神疾患 ☐ 高血圧 ☐ 呼吸器疾患
	☐ 骨粗鬆症 ☐ 関節リウマチ ☐ 認知症 ☐ その他（ ）

主訴	(必要時、環境・特記事項も記載)
----	------------------

食事をする時の問題	1 なし 2 あり	歯や口の清掃問題	1 なし 2 あり
歯みがきの環境問題（用品等）	1 なし 2 あり	歯科治療の必要性	1 なし 2 あり
歯みがきをする問題（介助等）	1 なし 2 あり	歯科治療の確保問題	1 なし 2 あり

奥歯の噛み合わせ	1 なし	2 あり	3 不明	口腔乾燥	1 なし	2 あり	3 不明
食べこぼし	1 なし	2 あり	3 不明	舌の動きが悪い	1 なし	2 あり	3 不明
むせ	1 なし	2 あり	3 不明	ぶくぶくうがい	1 なし	2 あり	3 不明

口腔衛生 状態	プラークの付着状況	1 なし	2 少量	3 中程度	4 著しい	右 左
	食渣の残留	1 なし	2 少量	3 中程度	4 著しい	
	舌苔	1 正常	2 中程度	3 著しい	4 ない（平滑）	
	口腔乾燥	1 なし	2 軽度	3 中程度	4 著しい	
	口臭	1 なし	2 弱い	3 強い		
義歯の状況	上顎	1 なし	2 総義歯	3 部分義歯	4 あるが未使用	
	下顎	1 なし	2 総義歯	3 部分義歯	4 あるが未使用	
	義歯の汚れ（義歯ありのみ記載）	1 なし	2 少量	3 中程度	4 著しい	
臼歯部での 咬合	義歯なしで	1 なし	2 あり	→ ☐ 片側 ☐ 両側		
	義歯ありで（義歯ありのみ記載）	1 なし	2 あり	→ ☐ 片側 ☐ 両側		
歯科疾患	歯周病	1 なし	2 あり	→ ☐ 痛みあり ☐ なし	現在歯数 （うち残根数）	
	う蝕	1 なし	2 あり	→ ☐ 痛みあり ☐ なし		
	粘膜疾患	1 なし	2 あり	→ ☐ 口内炎 ☐ 潰瘍 ☐ その他		
	義歯の問題（義歯ありのみ記載）	1 なし	2 あり	→ ☐ 破損 ☐ 不適合 ☐ 未使用		

1.応急歯科診療	2.口腔衛生	3.口腔機能	4.義歯管理	5.治療連携（紹介）	6.その他
内容：					

継続対応・指導の必要性 ☐不要 ☐要

記載者 所屬・氏名		連絡先	
--------------	--	-----	--

* 必要に応じて、本人・家族に「目付、対応」と「対応者名・所属・連絡先」を簡潔に記載して控えを渡すなどしましょう。

歯科保健医療 ニーズ調査・啓発・指導 総括票

実施場所：	当日の 登録者数	人	実施日：	年	月	日	曜日
-------	-------------	---	------	---	---	---	----

実施場所の 카테고리： ☐避難所 ☐仮設住宅 ☐施設 ☐在宅 ☐その他（ ）

* 実施票は複数あっても「総括票」は日ごと、実施場所や活動ごとに分けて、1枚にまとめてください

【対応者数集計】 (単位：人)

対応 総人数	年齢						性別		
	0～5	6～17	18～64	65～74	75～	不明	男性	女性	不明

【ニーズ内容集計】 (単位：人)

歯科口腔の 問題	食事を する時	歯みがきの 環境	歯みがきを する	歯や口の 清掃	歯科治療の 必要性	歯科治療の 確保	追加対応 継続指導	
問題ない							要	
問題ある								

【指導内容集計】 (単位：人)

歯科保健 指導	口腔衛生 管理	口腔機能 管理	義歯の 管理	歯科治療 連携
実施				

* ひとりに対して複数の指導を行った場合は全てカウント

【申し送り事項】

申し送り先	内 容

【記載者】

所属・氏名		連絡先	
-------	--	-----	--

* 本部や関連機関への報告や、記録管理に活用ください。

歯科保健医療救護報告書（災害時歯科共通対応記録）

日歯統一版 ver2.1

報告日： 年 月 日（ ）

※この用紙は日ごとではなく、出務場所ごとに記載ください

（報告者名・所属： ）

（電話番号： ）

業務日時	月 日（ ）	活動時間： 時 分～ 時 分
(1) 出務者名 (氏名・職種)	対応者全員の名前と職名（略称可）、チーム名を記載ください	
(2) 業務内容	対応したものすべてに○をつけてください／その他は内容を記載ください 評価（アセスメント） ・ 相談 ・ 診察 ・ 治療 ・ 個別指導 ・ 集団指導 ・ 物資提供 その他（ ）	
イ 出務場所	建物名など (市町村名 など)	※ この用紙とは別に、それぞれの出務場所ごとの、 「施設・避難所等 歯科口腔保健 ラピッドアセスメント票 (集団・迅速)」も、別途記載して、提出してください
ロ 処置内容 処置人数	対応・処置 実人数： 人 (男性 人、 女性 人、どちらでもない・不明 人) (18才未満 人、高齢者（75才以上） 人)	
対応した項目の □にチェックを 入れて、人数を 記載ください	処置・治療など 実人数（計 人）	診察・相談・指導・ケアなど 個別 実人数（計 人）
	☐ 口腔外科処置 (人)	☐ 個別 歯科相談・保健指導のみ（口腔内なし） (人)
	☐ 再装着 (人)	☐ 個別 診察説明・歯科保健指導（口腔内あり） (人)
	☐ 義歯新製 (人)	☐ 個別 口腔ケア指導（口頭のみ） (人)
☐ 義歯修理・調整 (人)	☐ 個別 口腔ケアの実施、及び指導 (人)	
☐ 歯内療法処置 (人)	☐ 個別 口腔ケアの実施のみ (人)	
☐ 保存修復処置 (人)	☐ 集団 歯科講話・保健指導・啓発 (人)	
☐ 歯周治療処置 (人)	☐ 口腔ケア用品の提供 (人)	
☐ 消炎鎮痛・処方 (人)	☐ その他の診察・指導など (人)	
☐ その他の処置など (人) ※内容を記載ください	※内容を記載ください	
	紹介など 実人数（計 人）	摂食嚥下に関する評価・診察・指導など 実人数（計 人）
	☐ 紹介（歯科へ） (人)	☐ 摂食嚥下機能スクリーニング*（RSST、MWST、FT） (人)
	☐ 紹介（医科へ） (人)	☐ 摂食嚥下機能の評価（頸部聴診など） (人)
	☐ その他の紹介など (人) ※内容を記載ください	☐ 摂食嚥下に関わる指導（体位、間接訓練） (人)
		☐ 食形態や摂食方法などの指導（直接訓練） (人)
		☐ その他の摂食嚥下に関する対応など (人) ※内容を記載ください
ハ 出務場所の 状況・活動報告 (歯や口に関する ことのみ)		

※ この用紙とは別に、それぞれの出務場所ごとの、「施設・避難所等 歯科口腔保健 ラピッドアセスメント票（集団・迅速）」も、別途記載して、提出してください

災害歯科保健業務調整歯科衛生士 (ロジスティクス)

手引き

資源や情報管理等
後方支援全般を行う人のことを
**業務調整員（ロジスティクス
(通称ロジ)）**というのね…！



<補足>

この「手引き」は想定に基づくものであり、実際には「災害の種類や被害状況」「都道府県や地域の特性」また「関係機関との関係性」等が異なりますので、あくまでも各都道府県歯科衛生士会の実情に合わせ運用いただくようお願いします。

1. 統括ロジスティクス・ロジスティクスとは



統括ロジスティクス

- 基本的には被災地へ出向くことなく、連絡調整の窓口となります。（連絡調整とは、歯科医師会や様々な関係団体から入る多くの情報を整理し、必要なところに繋ぐ役割）
- 都道府県歯科医師会から出動要請が入った場合は、災害歯科保健歯科衛生士等の連絡調整や支援活動の後方支援を行います。
- 受援活動を行う場合は、受援に備えた連絡調整を行います。



ロジスティクス

- 統括ロジスティクスをサポートし、被災地での支援活動に従事します。

2. 平時の役割

- (1) 日本歯科衛生士会の組織委員（ブロック理事）、災害歯科保健委員（ブロック担当委員）や都道府県歯科医師会、行政などの関係機関との連絡調整の窓口となります。
- (2) 組織委員（ブロック理事）、災害歯科保健委員（ブロック担当委員）及び近隣県ロジとの連絡手段を整え関係構築を図ります。
- (3) 災害協定を締結している場合は、協定内容を確認しておきます。
- (4) 会員へ災害活動や防災に関する情報を発信し、また日本歯科衛生士会が作成した「災害歯科保健活動歯科衛生士実践マニュアル」の最新版を周知します。
- (5) 災害に備え、都道府県歯科衛生士会の体制を整えます。
- (6) 地域住民へ「災害時の口腔ケアの重要性等」の普及啓発を行います。

3. 平時に備える都道府県歯科衛生士会の体制づくり

（1）発災時の連絡体制

- ☐ 初動時の指揮命令系統を含めた連絡体制の確認や整備（執行部や役員等）
- ☐ 災害歯科保健歯科衛生士登録者等の把握と派遣調整のための連絡体制の整備
- ☐ 会員の安否確認訓練
- ☐ アクションカードの作成 等

* アクションカードについてはマニュアル P8 参照

（2）都道府県歯科医師会や行政等の関係機関との連携強化

- ☐ 連絡協議会等への参加
- ☐ 災害支援活動に関する協定
- ☐ 発災時における関係機関との連絡窓口や方法の明確化
- ☐ 行政の地域防災計画や保健医療計画等の確認 等

(3) 人材育成

- ☐ 都道府県歯科医師会等が開催する「JDAT 標準研修会」を受講
- ☐ 会員に向けた研修企画（ラピッドアセスメント演習や災害支援における心構え等）
- ☐ 災害歯科保健に関する情報発信 等



歯科医師会から **JDAT 標準研修会** を地域開催するので歯科衛生士会からも参加してほしいと要請があったんだけど参加してみない？



私、**標準編**は受講しましたよ！



それは災害歯科保健医療 **e ラーニング標準編**でしょ？
JDAT 標準研修会は都道府県歯科医師会が主体で実施する集合型研修なのよ！

〇●〇 クロノロジーの活用 〇●〇

クロノロジーとは、情報を把握・管理し正確に共有するため、時系列に記録・整理することです。入ってきた情報を取りこぼさず記録すること、必要なところへ共有することを目指します。

時刻	発信者	受信者	手段	内容
〇/1				△△県▲▲地区にて発災
〇/2	ブロック理事		グループ LINE	安否確認と安全確保について通知あり
〇/5	日本歯科衛生士会	事務局	メール	災害対策本部設置 災害歯科保健委員会と組織委員会が連携し、被災状況の 情報収集を開始 〇/4 Web サイトトピックスにお見舞いメッセージ掲載
〇/6 10:30	●●県歯科医師会 事務局長	事務局	電話	厚労省および△△県歯科医師会から派遣要請の通知あり →執行部役員、ロジに情報共有
〇/7 15:00	●●県歯科医師会 △理事	〇〇	電話	〇月□日から4泊5日で▲▲地区へ出動要請あり DH2 名推薦依頼（歯科医師1名・歯科衛生士2名チーム） →理事グループ LINE で共有 →当会災害歯科保健歯科衛生士グループ LINE で共有・ 参加者募集（回答期限2日後正午）
〇/7 15:10	ブロック災害 グループ	〇〇	グループ LINE	◎◎県が JDAT として〇月◇日から4泊5日で▼▼地区 へ支援に入る（歯科衛生士2名） →当県が〇月□日から▲▲地区に入ることを共有
〇/9 12:15	災害歯科保健歯科 衛生士★★	〇〇	グループ LINE	〇月□日から5名出動可能の連絡あり

4. 発災時における統括ロジスティクス・ロジスティクスの動き

(1) 支援活動を行う場合の流れ（あくまでもイメージ）



(2) 支援活動を行う場合の流れ（あくまでもイメージ）



都道府県歯科衛生士会執行部役員等の被災状況、事務局機能の確認を組織委員（ブロック理事）に連絡する。
徐々に明らかになる被災状況は「二報」「三報」を入れる。



都道府県歯科医師会のコーディネーター歯科医師と連絡を取り合い、支援に備える。
支援の対応について準備や助言が必要な場合は、災害歯科保健委員（ブロック担当委員）に連絡する。



タイミングを見計らい、会員の安否確認を行う。
必要に応じて、被災会員の情報などを組織委員（ブロック理事）に報告する。



支援の撤退に向け、都道府県歯科医師会と今後の対応について検討する。

知ってほしい

組織委員会と災害歯科保健委員会の役割

組織委員会（ブロック理事）

- 事務局の被災状況や執行部役員の被災状況の確認
- 必要に応じて会員の安否確認

災害歯科保健委員会

- 情報収集や情報提供
- 円滑な災害歯科保健医療活動への後方支援
- 都道府県歯科衛生士会の支援活動、支援活動における相談窓口



いざという時のために！ 必ず見ておいてほしいお役立ちサイト

●日本歯科医師会：災害歯科保健医療対策

<https://www.jda.or.jp/dentist/disaster/>

JDAT（日本災害歯科支援チーム）に関する情報が集約されています。



●日本災害時公衆衛生歯科研究会

<https://jsdphd.umin.jp>

災害歯科支援について、様々な情報が集約されています。研修動画もあり参考になります。



●首相官邸：災害が起きる前にできること

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

防災の情報が掲載されています。



●内閣府：防災情報のページ

<https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/index.html>

避難所における生活環境対策等について掲載されています。



●厚生労働省

①こころの耳 被災者に対するこころのケア（被災者やその家族、支援者などの方へ）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/victims/>



②サイコロジカル・ファーストエイド（PFA）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000805675.pdf>

被災者に対するこころのケアについて掲載されています。



●ストレス・災害時こころの情報支援センター（国立研究開発法人国立精神神経医療研究センター）

<https://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/>

支援者のメンタルヘルスケアについて掲載されています。



いざという時に役立つ！アプリ・WEB サイト

アプリの詳細情報や紹介画面、評価等を確認し、必ず「App Store」や「Google Play (Play ストア)」などの公式ストアからインストールしましょう。



●NHK ニュース・防災

防災情報に加えて NHK の最新ニュースもチェックできる。マップ上で雨雲・台風・河川の情報を確認できる便利な機能もある。放送中のニュースがライブ配信されるため、災害時でも情報をスムーズに入手できる。



●Yahoo!防災速報

地震・豪雨・津波などの災害やテロ情報をプッシュ通知するアプリ。現在地のほか自宅、実家、勤め先など、最大3ヶ所まで通知したい場所を設定でき、離れて暮らす家族の状況把握や、移動中・旅行中の災害対策としても便利。避難場所・ハザードマップ・防災用品の備えなどが掲載された防災手帳がある。



●特務機関 NERV（ネルフ） 防災

気象庁の気象業務支援センターから受け取った、地震・津波・噴火など信憑性の高い、あらゆる防災情報を独自の技術でスピーディーに通知できるのが魅力のアプリ。お天気アプリとしても使える。色覚異常の人でも見やすいよう考慮されたデザインと配色になっているのが特徴。



●防災情報 全国避難所ガイド

自治体・国土地理院から最新の避難所マップを掲載。現在地から半径1km以内の避難場所をピン表示し、最短ルートを徒歩・車などに分けてナビゲーションをしてくれるアプリ。ARカメラやコンパス機能を搭載しているので、旅行先など、知らない土地でも素早く行動ができるので安心。自分の安否情報を登録できる機能が付いている。

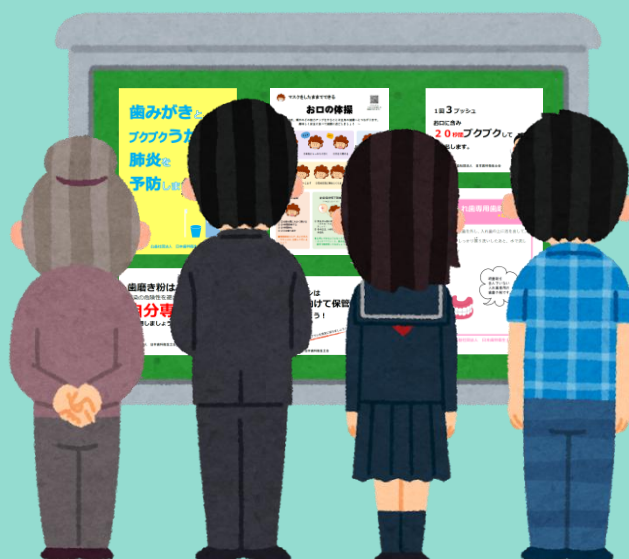
トヨタ通れた道マップ

トヨタが災害時の救援活動を支援する目的で車両から収集されたビックデータに基づく通行実績情報を「通れたマップ」として、無料でWEBサイトで公開しているもの。

00000JAPAN (ファイブゼロジャパン)

災害時にドコモ・au・ソフトバンクの携帯キャリアが垣根をこえて無料開放する、公衆無線LANサービス。パスワードやメールアドレス登録などの認証なしで、すぐに繋ぐことができる。利用時間や回数の制限はないが、パスワードや認証などが必要ない分、セキュリティには注意が必要。

災害歯科保健医療活動時の 掲示物・配布資料集



● チラシ・ポスターなどの掲示のポイント ●

- 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。
- 掲 示 期 間 ▶** 時間の経過に伴い、伝えたい情報が変わるため、貼ったままにせず、今、伝えたいことなのかを確認し、必要に応じて貼り変えましょう。
- 文 字 ▶** 子どもや高齢者の方にも理解できるよう、大きい文字で作成し、見やすい場所に掲示しましょう。
- 貼 り 方 ▶** 一時的に避難所になっている建物のため、掲示物が簡単に剥がせるよう、また剥がした後に粘着剤や傷などが残らないよう、マスキングテープや養生テープ等を使用しましょう。
- 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すよう。

●本資料の使い方●

本資料に掲載のチラシ・ポスター等は日本歯科衛生士会ウェブサイトよりダウンロードが可能です。ご活用ください。

日本歯科衛生士会ウェブサイト ▶ 歯科衛生士の方へ ▶ 『災害時、私たちにできること』から『災害歯科保健活動歯科衛生士実践マニュアル』をダウンロードしてください。

お口の周り の筋力アップ

唇や頬の筋力アップをすることは、「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善に役立ちます。

● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



①口を「あー」と大きく開く



②口を「いー」と大きく横に広げる

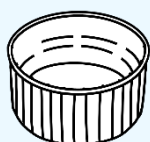


③口を「うー」と強く前に突き出す



④口を「べー」突き出し下に伸ばす

● 唇とほほの体操（こうしんへい さりよく口唇閉鎖力をアップ）



① 水 10～20ml
（ペットボトルキャップ2～4杯）
を口に含む

② 水を左右上下に動かし、
20～30 秒間ブクブク
うがいをする



※歯みがき後でも OK。水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいを行う。

ブク
ブク



会話や歌、口を使う楽器（笛やハーモニカなど）の演奏も「お口の周り」の筋力を高めます。

かむ力 を元気に

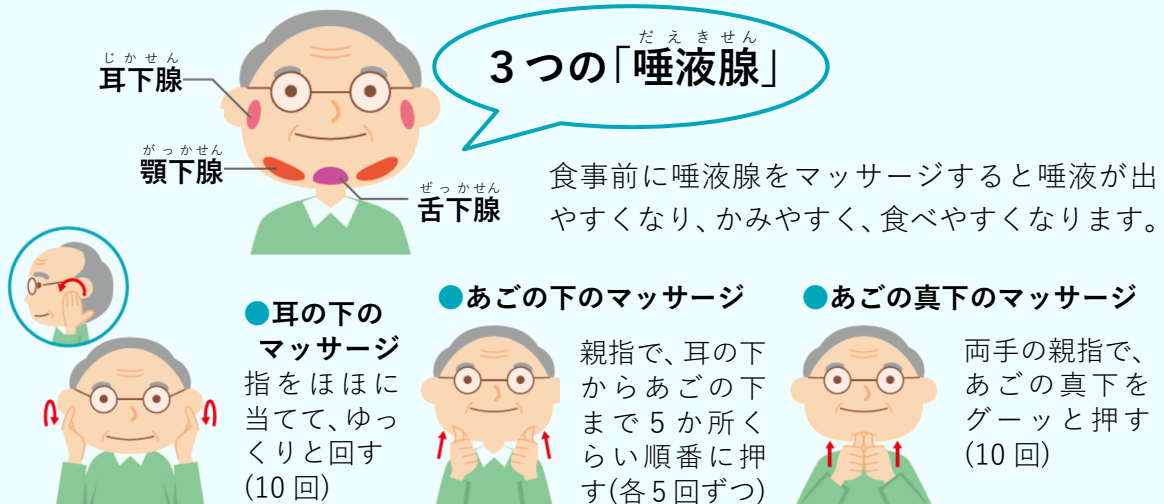
よくかむことによって唾液が増加し、美味しく安全に食べられます。
また、唾液は口の中を清潔にします。

● 舌のストレッチ（よくかみ、良く飲み込めるように）



※舌を出したまま口を閉じ、唾液を飲み込むトレーニングをすると、「むせる」症状などを改善します。

● 唾液腺マッサージ（口の渇きを防ぎ、唾液が増加）



ひと口30回以上かむ「噛ミング30(カミングサンマル)」の習慣を。
ひと口大をよくかみ、唾液でドロドロにしてから飲み込めば「窒息予防」になります。

飲み込みを元気に

飲み込むために必要な筋力をアップすることは、
食事中の「むせる」などの症状の改善につながります。

● 食べる前の準備体操（飲み込む力を元気に）

- 
- ① 息がのどに当たるように強く吸って止め、3つ数えてから吐く
- ② 「**パ**パ**パ**、**タ**タ**タ**、**カ**カ**カ**」と、できるだけたくさん口ずさむ
- ③ 「**ア**〜」と、できるだけたくさん声を出す

オーラル・
ディアドコキネシス
～食べて飲み込む機能の評価と訓練～

パ

口唇の
動きを評価

タ

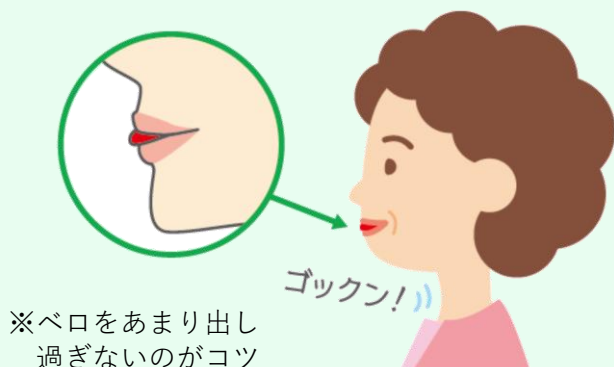
舌の前方の
動きを評価

カ

舌の後方の
動きを評価

● ベロ出しゴックン体操

ベロ(舌)を少し出したまま口を閉じ、
つばを飲み込みます



● おでこ体操

- ① 指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします
- ② ①の状態を保ち、おへそをのぞきこみながら5つ数えます
- ※高血圧の方や首に痛みのある方は避けましょう



食事のときは椅子に深く座り、背筋を伸ばし、よい姿勢で食べましょう。
体操はやりやすいものを選び、できるだけ毎日続けましょう。

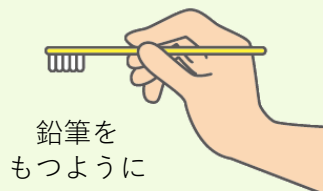
お口の清潔度をキープ

お口を清潔に保つことは、むし歯、歯周病、口臭などの口腔内トラブルだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にも効果があります。

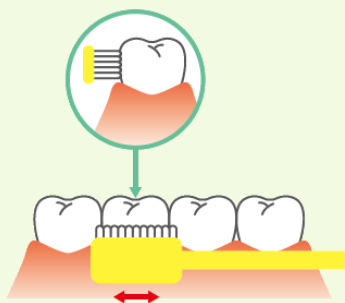
● 歯みがきには歯間ブラシも

歯ブラシの使い方

- やさしくみがく



- まっすぐに当てる

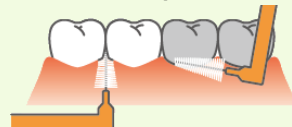


歯間ブラシの使い方

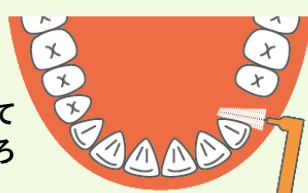
※L字型、I字型、また、数段階ある太さの中から歯間にあわせて使い分けます

※細いタイプの歯間ブラシでも入らない場合は、糸状のデンタルフロスが役立ちます。

- ブリッジの下のところ



- 歯と歯、歯と歯ぐきの間



● 舌やあごには専用ブラシも



口の中はうがいやゆすぎだけでは、きれいになりません。やわらかい歯ブラシや粘膜ケア用のブラシを使って、舌、上あご、下あご、歯ぐきを清掃しましょう。



入れ歯(義歯)を使っている場合は、入れ歯専用の義歯ブラシと洗浄剤でよく清掃することが大切です。

歯みがきと

ブクブクうがいで

肺炎を

予防しましょう！



歯磨き粉は

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！



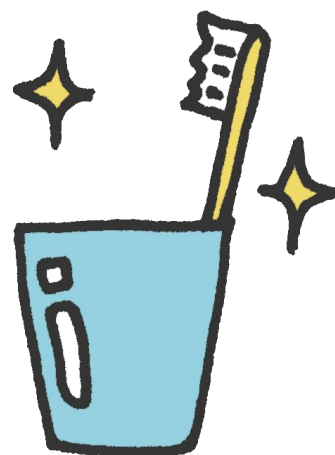
公益社団法人 日本歯科衛生士会

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



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）

- 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アルコールフリーをご使用下さい。



マウスウォッシュ（洗口液）

アルコールフリー

- 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（アルコールフリー）をご使用ください。



入れ歯 洗剤

- 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水を入れた入れ歯ケースに洗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。



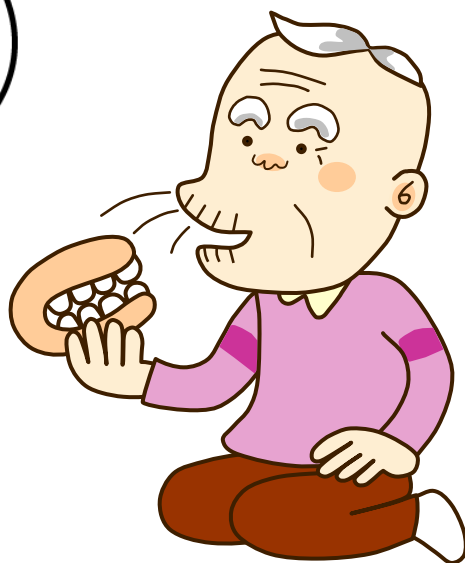
入れ歯 ケース

夜間就寝時は歯ぐきを休めるためにも入れ歯ケースに入れて保管しましょう。

＊入れ歯ケースに入れるときは…

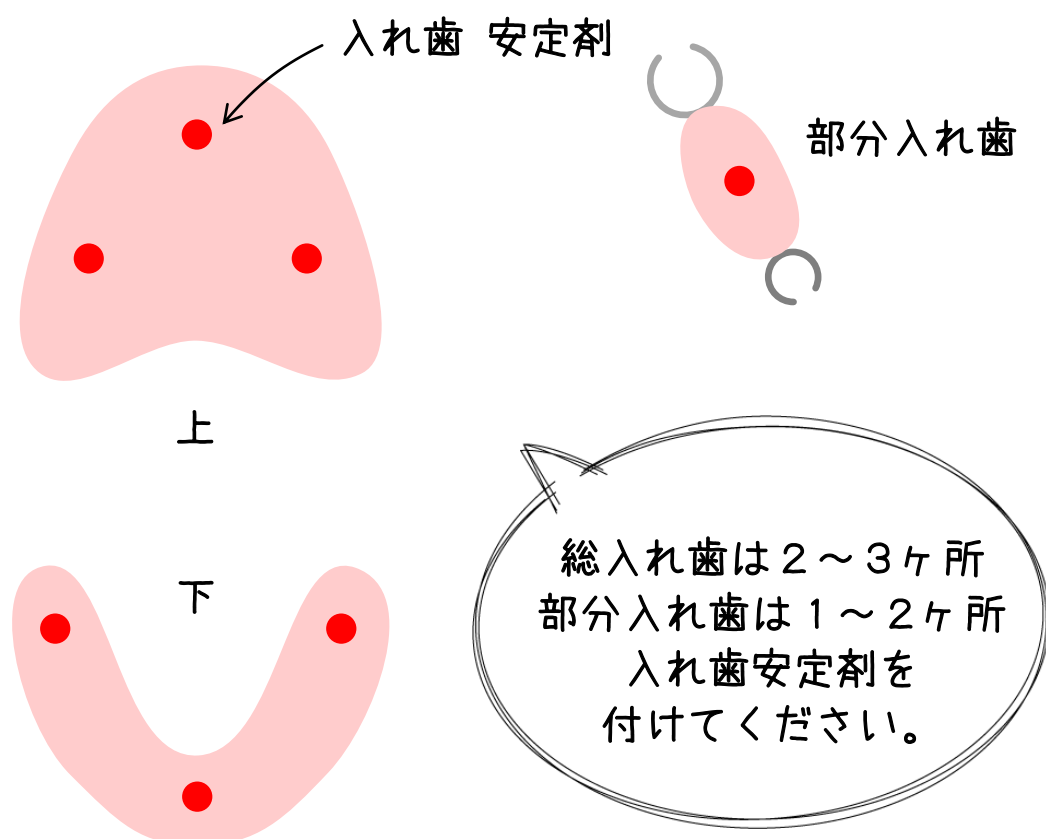
ブラシでしっかり^{こす}擦り洗いしたあと、水を入れた入れ歯ケースに保管しましょう。

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ケースに保管しましょう。



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。



研磨剤を
含んでいない
入れ歯専用の
歯みがき剤です。

液体歯みがき

- 歯みがき粉の代わりに使う、液体タイプの歯みがき剤です。歯みがき粉と同じように、「歯の汚れを落とす」ことが目的です。
- 液体を口に含んでブクブクした後、吐き出し歯を磨きます。

歯みがき後の
うがいは
必要ありません。



公益社団法人 日本歯科衛生士会
災害歯科保健委員会

担当副会長 久保山裕子
担当理事 下池 光
委員 中村 恵奈
委員 鳴海 広美
委員 原口 公子
委員 水内 志緒
委員 宮脇恵美子

指導・監修 中久木康一

（日本災害時公衆衛生歯科研究会世話人）

（東北大学大学院歯学研究科国際連携推進部門世界展開力強化事業推進室）

災害歯科保健活動 歯科衛生士実践マニュアル 2025 年度版

令和 7 年 8 月発行

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 - 1 1 - 1 9

TEL：03 - 3209 - 8020

FAX：03 - 3209 - 8023

