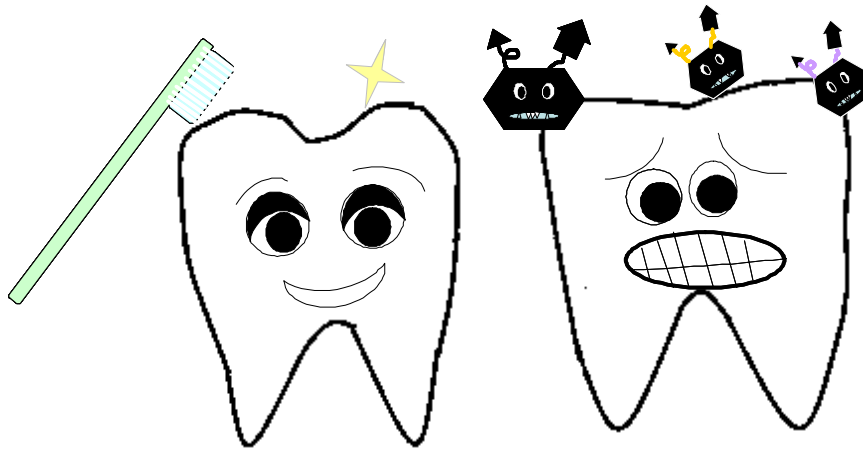


【災害時における歯科口腔保健】



H25年8月

山梨県

1. 歯科口腔保健と口腔ケア

近年、歯科口腔保健と全身の健康との間に様々な関連があることが科学的に証明されており、健康づくりの一環として歯と口の健康（以下、歯科口腔保健）の重要性が高まっています。

口腔内には、約700種類の細菌が存在しており、その数は1,000～2,000億個に登ります。あまり歯を磨かない人の口腔内に存在する細菌の数はそれ以上です。

さらに、口腔内は通常、36～37℃前後に保たれており、口腔内に存在する多くの細菌にとって口腔内の磨き残し（食物残渣）等は格好の栄養分となります。さらに口腔内には唾液が存在し、温度・湿度・栄養がそろって、細菌にとって最も活動し易い場を提供しているのです。

口の中で増殖した細菌が誤って肺に入り発症する誤嚥性肺炎や、むし歯や歯周病が重度になって全身に与える様々な影響（脳血管疾患、心疾患、糖尿病、動脈硬化、骨粗しょう症、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産等）を考慮すると、口腔ケアを実践して口の中を清潔にし、細菌を減少させることは誤嚥性肺炎の予防や口腔疾患の予防から健康維持や生活の質（QOL）の向上につながりますが、これらは生命を維持することにつながります。

2. 口腔ケアの意義

「口腔ケア」というと「歯磨き」や「入れ歯のお手入れ」が代表的です。口腔内の細菌を減少させて歯科疾患等を予防することが目的ですが、唾液の分泌を促すための「唾液腺マッサージ」、さらに、咀嚼（口の中で食べ物を噛み砕くこと）や嚥下（飲み込む動作）の機能を維持・改善させる目的で行う舌や口腔周囲の筋肉に刺激を与える「口腔体操」も含まれます。

唾液には食事に際して食塊の形成（食べ物を良く噛んで飲み込みやすい形状にすることを促して嚥下をしやすくさせる作用とともに消化・吸収を促進し、さらには食事後、酸性に傾いた口腔内環境を中性に戻す緩衝作用（むし歯の原因菌が作り出す酸性の物質を中和してむし歯になるのを防ぐ作用）があります。また、唾液には抗菌物質等が含まれており、身体を健康に維持する役割も担っています。

災害発生後の水資源に限りがあるような場合には、食事前に唾液の分泌を促すと食べ物が噛みやすくなり、さらに飲み込み易くもなって「むせ」や「誤嚥」の予防になります。

「口腔ケア」を実施するときは主に口の中を清潔にすることを目的として実施しますが、その他にも口腔機能の維持・向上まで様々な要素が含まれており、適切な「口腔ケア」を実践することにより、日常生活において歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上、さらには全身疾患である脳血管疾患、心疾患、糖尿病、動脈硬化症、骨粗しょう症、誤嚥性肺炎を含む呼吸器疾患の予防を通して健康維持に大きく役立ち、さらに災害時には生命（いのち）を守る行為となるのです。

3. 口腔ケアの目的

目的	平常時	発災直後(歯科保健相談チームが派遣されるまでの間(当日～3日目くらいまで))	避難生活を通して
歯科疾患の予防 (むし歯、歯周病)	○	○	○
呼吸器疾患の予防 (誤嚥性肺炎等)	○	○(特に大切!)	○
口腔機能の維持・向上 (摂食・嚥下、構音、唾液の分泌等)	○	○	○
全身疾患等の予防 (脳血管疾患、心疾患、糖尿病、動脈硬化、骨粗鬆症、誤嚥性肺炎、早産、低体重児出産等)	○	○ (「持病の悪化予防」も含む)	○

4. 年代別特徴と災害時における課題等

年代	特徴	災害時における課題等
乳幼児	<p>成長・発育をする時期であり、口呼吸や度を越した指しゃぶり等のクセがある場合は早期の対応が必要です。</p> <p>乳歯列や乳歯と永久歯の混合歯列が認められます。</p>	<p>非常食や救援物資に多くみられるお菓子などに食事が偏る傾向があり、むし歯や食事バランスの偏重による成長・発育に関する対策が必要です。</p>
学童期	<p>成長・発育により永久歯がはえそろう時期であり、大人になってからの顎の発達等を考慮すると噛むことが特に大切です。</p> <p>また、永久歯がはえそろう時期でもあり、歯科口腔保健に関する正しい生活習慣を身につけるべき大切な時期です。</p>	<p>食事が非常食やお菓子やジュース、清涼飲料水などに偏り多数歯にむし歯が発症するリスクが高まります。</p> <p>また、非日常的な環境の中、保護者による管理が滞り、生活のリズムを整えたり、自己による健康管理が重要になります。</p>

年代	特徴	災害時における課題等
成人	<p>働く世代にあたり、定期的な歯科検診の受診が少なくなる年代であり、「痛み」等の症状が出て初めて歯科を受診する傾向があります。</p> <p>むし歯だけでなく、歯肉炎・歯周炎等の予防対策を実施して健康管理を適切に行うことによって将来の健康、QOLの向上につながります。</p>	<p>災害対応にあたる場合が多く、自身の健康管理に気を配る時間が取れない住民が多くなります。</p> <p>疲れや過度のストレス等から口内炎や口腔内のトラブルを起こしやすい状態となります。</p> <p>1日1回、「口腔ケア」を実践するなど日常と同じ生活習慣を実践することで精神的緊張の緩和につながり、また、自身の健康管理にも役立ちます。また、口腔ケアをすることで口内炎の予防にもなります。</p>
高齢者	<p>加齢に伴い、唾液の分泌量が減少するなど、口腔内環境に変化が認められる時期です。</p> <p>持病のある人や免疫力の低下している人等では、口腔衛生状態の悪化によって持病の悪化や疾病の発症につながります。</p>	<p>災害によるストレスから唾液が減り、また、抵抗力が低下して口内炎や入れ歯のトラブルなどが増加します。</p> <p>普段飲んでいる処方薬が手に入らなくなる可能性が高く持病の悪化等が懸念されます。</p> <p>さらに、プライベートな空間が確保できない理由などから入れ歯を外すことを躊躇(ちゅうちょ)して入れ歯のケアをしないで何日も装着したままにしていたり、水資源に限りがある場合、口腔ケアをせず、口腔内の細菌が増殖してしまい、誤嚥性肺炎のリスクが増加してしまう場合があります。</p> <p>また、トイレ等へ行く回数を減らすために飲食を制限する傾向があり、「口腔ケア」と一緒に舌の状態[舌苔(舌の表面の汚れ)が貯まっていないか、白く色調が変化していないか、など]等を確認して脱水の様子を確認するなど、「口腔ケア」を通して全身の健康管理をすることが大切です。</p>

災害時要援護者(妊産婦、心身障害者、傷病者、要介護者等)		
<p>要援護者は災害時に自力で避難するのが困難であり、平常時から安否確認、避難支援に活用できるような「災害時要援護者名簿」等を作成しておく必要があります。 (政府・有識者会議は2005年に「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」を定め、市町村に災害時要援護者名簿の作成や避難支援の取り組み方針を策定するよう求めている。)</p>		
特徴	災害時における課題等	
妊産婦	<p>妊産婦の口腔内の状況が妊婦の母体のみならず、子どもにも大きな影響(早産、低体重児出産、子どものむし菌等)を及ぼします。</p> <p>妊産婦に適切な歯科保健指導を実施し、知識の普及啓発を図ることが大切です。</p> <p>発災直後の生活では食事が非常食に限られる場合が多く糖質等が多くなる傾向があります。</p> <p>免疫力の低下等による口腔内トラブル(むし菌・歯周病・口内炎等)を回避するためにも、適切な口腔ケアを実施する必要があります。</p> <p>妊娠によるホルモンバランスの変化により、歯肉に炎症が起き易くなったり、歯肉が腫れる妊娠性エプーリスという疾患を発症し易くなっています。</p> <p>これらの症状は適切な口腔ケアにより予防できます。</p>	
心身障害者	視覚障害者	<p>不慣れな避難所等において洗面所等へのアクセスが不自由になることが考えられます。</p> <p>周囲の健常者が視覚障害者の立場を理解し、洗面所等へのアクセスがし易いように空間的工夫等が必要です。</p> <p>また、意識して声かけをし、当該者が援助を求め易い環境を作る等、口腔ケアをするために移動することをためらわないような環境づくりが大切です。</p>
	聴覚障害者	<p>音声による災害情報の確認が困難です。</p> <p>視覚で確認できる案内表示等を活用した歯科口腔保健に関する注意喚起等が必要となります。</p>
	肢体不自由者	<p>身体的制限から自力行動が制限され、歯科保健行動が中断される可能性が高くなります。</p> <p>バリアフリー環境が期待できない環境で移動する度に周囲に援助を求めるのをためらって口腔ケアを怠ることがないように、周囲の者が積極的に援助を申し出る等、状況に応じた対応が必要です。</p>

	知的障害者	<p>冷静に現状の把握ができず、非日常的な状況下で心身ともにパニックを起こす可能性があります。</p>	<p>日常の生活習慣である口腔ケアを実施することで精神的に安定することも期待されます。</p> <p>周囲の者が日頃から理解を深め、状況に応じた対応が出来るようにしておくことが大切です。</p> <p>(無理に励ましたりせず、暖かく見守る)</p>
要介護高齢者等		<p>自身では適切に口腔ケアを実施できない場合もあり、口腔内の状況を介助者等が定期的に管理する必要があります。</p> <p>また、一見問題なく嚥下を行っているように見えても誤嚥が起こっている場合があります、栄養管理も含めた嚥下機能の検査が必要な場合があります。</p>	<p>介助者による補助を受けられない場合、口腔ケアが疎かになり口腔内の細菌が増殖したり、活動性の低い避難所において不適切な姿勢で食事をしたりして誤嚥が起こる可能性が高くなります。</p> <p>嚥下が適切にできない場合、栄養状態の悪化が起こり、全身の健康状態に影響を及ぼします。</p> <p>認知症患者においては、認知症の進行度合いなどによって口腔ケアの程度を決定し、患者・介護者の双方に負担のないように考慮しましょう。</p>

有病者			
<p>全身疾患の中には、歯周疾患と関連のあるもの（糖尿病・狭心症・心筋梗塞・動脈硬化症・肺炎など）もあります。</p> <p>処方薬が手に入りにくい環境では全身疾患が悪化し、歯周疾患が悪化したり、逆に口腔ケアができずに歯周疾患が悪化し、全身に影響を及ぼす場合もあります。</p> <p>さらに成人以降では複数の疾患を併せ持つ人もおり、一人ひとりが全身管理を念頭においた口腔ケアの必要性を理解することが大切です。</p>			
糖尿病患者	<p>I型糖尿病患者 食事をとれない患者の低血糖が発生するため、救急対応が必要。 → 医療救護マニュアル等に従う。</p> <p>II型糖尿病患者 避難所では普段制限されている食品が多く血糖値のコントロールが困難になります。 → 栄養の偏りが出ないように心がける。</p>		
	<p>※ 口腔内の炎症が血糖値に影響するため、適切に口腔ケアを実践する必要があります。</p>		
高血圧患者	<p>服用している薬によって口腔ケアが滞ると歯肉炎が増悪する可能性があります。</p> <p>日頃から口腔ケアの必要性が高いことを認識し、非日常的な環境下においても積極的に口腔ケアを実践することが必要です。</p>		
その他	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>摂食障害のある者では、日常的な摂食指導が必要です。</p> <p>また、介助者の摂食障害に関する知識の向上が大切です。</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>非日常的な環境下で口腔ケアだけでなく、摂食に関する指導・管理が滞る可能性があります。</p> <p>嚥下を容易にするような姿勢（上体を起こし、アゴをひくなど）をとり、パサつきのある非常食などは水分を含ませ食形態を変えるなど、工夫をしましょう。</p> </td> </tr> </table>	<p>摂食障害のある者では、日常的な摂食指導が必要です。</p> <p>また、介助者の摂食障害に関する知識の向上が大切です。</p>	<p>非日常的な環境下で口腔ケアだけでなく、摂食に関する指導・管理が滞る可能性があります。</p> <p>嚥下を容易にするような姿勢（上体を起こし、アゴをひくなど）をとり、パサつきのある非常食などは水分を含ませ食形態を変えるなど、工夫をしましょう。</p>
<p>摂食障害のある者では、日常的な摂食指導が必要です。</p> <p>また、介助者の摂食障害に関する知識の向上が大切です。</p>	<p>非日常的な環境下で口腔ケアだけでなく、摂食に関する指導・管理が滞る可能性があります。</p> <p>嚥下を容易にするような姿勢（上体を起こし、アゴをひくなど）をとり、パサつきのある非常食などは水分を含ませ食形態を変えるなど、工夫をしましょう。</p>		

その他	
<p>インプラント(人工歯根)処置をされている場合</p>	<p>インプラントは自分の歯と比べて細菌による影響を受け易い特徴があります。歯ぐきとインプラントの隙間から一度、細菌が侵入してしまうと、自分の歯よりも遙かに早くインプラント周囲炎(歯周病と同様の病気)が進行する危険性が高まります。</p> <p>歯ブラシ等、口腔ケア用品が身近にある場合は非日常的な環境に左右されることなく、口腔ケアをしっかり実践しましょう。</p> <p>また、口腔ケア用品が身近に無い場合は、唾液の分泌を促し自浄作用を高める目的で口腔体操や唾液腺のマッサージ(※添付資料参照)をしたり、繊維質の多い食べ物を食事の後の方取る(繊維質による清掃効果を期待して)等、工夫をしましょう。</p>

5. 対策

口腔ケアのポイント	歯や歯茎	<p>避難所での栄養バランスの偏った食事により口腔内がむし歯や歯肉炎・歯周炎・口内炎等を発症しやすい環境になっています。</p> <p>全身の健康維持のためにもできるだけ日常と同じようにもしくはそれ以上に口腔ケアに気を配りましょう。</p>
	舌の表面	<p>どんな人の舌の表面にも細菌がたくさん付着しています。表面が白くなっていたり変化が認められる場合は細菌がたくさん貯まっているサインです。</p> <p>歯ブラシ・舌ブラシが</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ある場合：優しく舌の表面の汚れを落とします。 ●ない場合：デンタルリンス等でぶくぶくうがいをし、その後、手ぬぐい等やキッチンペーパーなどで舌の表面の汚れを優しく落とします。
	入れ歯	<p>入れ歯でも口腔内の細菌が付着すると表面に固い歯石を作るなど、細菌の住む温床になります。</p> <p>表面だけでなく、裏側やバネの周りなどの汚れを落とし、誤嚥性肺炎の原因となる細菌を除去しましょう。</p>
	1日1回は口腔ケア	<p>時間が経つほど口腔内の細菌は頑固になっていきます。全身の健康維持のために最低1日1回は口腔ケアを実践しましょう。</p> <p>避難所等ではお菓子など、むし歯の原因になりやすい食事が多くなります。</p> <p>特に子どもの乳歯や萌えたての歯は、表面が柔らかくむし歯になりやすいので、糖分の多い食事を避けるなど、バランスに気をつけ、こまめに歯ブラシをしましょう。</p>
歯ブラシやその他の道具に関すること	歯ブラシがある場合は	<p>歯ブラシで磨く：歯磨き粉は必要ありません</p> <p>歯ブラシについた汚れは：手ぬぐい等やキッチンペーパーなどで拭き取り、その後少量の水ですすぎます</p> <p>「すすぎ」：より効果的にすすぐために少量のお水で数回に分けて行う</p>

	歯ブラシがない場合	●ぶくぶくうがい:お水や糖分の入っていないお茶などシュガーレスガムがあれば唾液の分泌を促すとともに一時的な歯磨きの代わりにもなります。
	入れ歯には	●ブラシ等がある場合:ブラシで汚れを落とす ●ブラシ等がない場合:手ぬぐい等やキッチンペーパーで拭き取る 夜寝る時:○外す場合 -水を張ったコップなどに保存する(乾燥をさけること) ○外さない場合 -必ず入れ歯の汚れを落としてから装着すること(寝ている間に細菌を誤嚥して肺炎になるリスクを低減します)
	使用できるお水に限られている場合	お水の代わりになる物:デンタルリンス、無糖のお茶等
その他	口腔ケアをしていない人がいたら	●避難所等で口腔ケアをしている様子のない人を見かけたら: -積極的に声をかけてお互いに口腔ケアを推進していきましょう。 ●自分自身で口腔ケアができない人がいたら: -周囲に歯科衛生士や看護師、保健師等がいる場合 → 相談 -地区医療救護対策本部(保健所)・市町村災害対策本部から巡回健康相談チーム・歯科保健相談チームが派遣された場合 → 担当者に報告
	ムセ(口腔ケアをしていて咳き込む)のある人がいたら	誤って口腔内の細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎になる可能性が高くなっています。 口腔ケアを積極的に呼びかけ、食事や飲水の際の姿勢(上体を起こし、アゴをひくなど)にも気を配るようにしましょう。 舌や口腔周囲の筋肉に刺激を与える口腔体操をすると症状に改善が認められる時があります。

	口腔体操	<p>舌や頬の筋肉を動かし、口の動きや飲み込む時の「のど」の機能等を改善し脳への刺激も期待できる効果的な体操です。</p> <p>毎日続けることで口の機能の改善に伴って会話がしやすくなったり、唾液の量が多くなって食事がスムーズにできるようになり、ムセにくくなる効果が期待できます。</p> <p>※梨齒(リハ)ビリ体操(添付資料)参照</p>
	唾液腺マッサージ	<p>ストレス等で唾液の量が減ると口腔内に炎症が起きやすくなったり、食事の時に飲み込みづらくなったりします。</p> <p>唾液には口腔内を清掃する役目もあるため、むし歯予防、歯肉炎・歯周炎予防、口臭予防に効果的です。</p> <p>水不足から適切な歯磨きができない場合などは、意識的に唾液腺マッサージを実践し唾液の分泌を促すようにしましょう。</p> <p>※梨齒(リハ)ビリ体操(添付資料)参照</p>

※大切なのは、

日常生活で実践できていないことが、発災後の非日常的な環境下で滞りなく実施できる可能性は低く、平常時(日常)における、県民(地域住民)一人ひとりによるセルフケアの充実度が発災後の生命(いのち)を守る重要なキーポイントとなります。

日頃から口腔ケアの重要性について正しい知識を習得するとともに、歯ブラシ、水等が制限された状況における口腔ケアを体験し、防災グッズに口腔ケア用品を加えることをお互いに啓発するなど、いつどのような災害が発生しても口腔保健対策を実施できるように準備しておくことが大切です。

「一般避難所及び福祉避難所における口腔ケア推進のポイント」

【幼児・学童】

- ・ 積極的に声をかけ、口腔ケアの実践を推進しましょう
例:「歯みがきしてる?」、「おやつを食べたら歯をみがこうね?」、
「甘いジュースだけじゃなくてスポーツドリンクでもむし歯になるんだよ」等々
- ・ 避難生活における「歯と口の健康」の大切さについて大人が説明してあげましょう
- ・ 幼児・学童だけでなく保護者にも声をかけ、避難生活の中でも正しい生活習慣を保てるようにしましょう
- ・ 避難所ではお菓子や限られた非常食に食生活が偏りがちです。少しでも栄養バランスを考えることを心がけ、良く噛んで食べるようにしましょう

【高齢者】

- ・ 積極的に声をかけ、避難所でじっとしている人には少し身体を動かしたり、おしゃべりをするなどして口を動かす(口腔体操など)ことも勧めましょう
- ・ 歯みがきだけでなく、入れ歯をキレイにしておくことも大切です
- ・ 口腔内に汚れや食べ物が残っていると細菌の増殖・強化に必要な栄養を与えてしまうことになり、むし歯・歯肉の炎症・口臭・糖尿病、動脈硬化症等の全身の病気の悪化につながります
- ・ 不自由な避難生活では、口腔内の細菌が誤って肺に肺ってしまう誤嚥性肺炎の予防を初め、全身の健康管理のために「歯と口の健康」がとても大切であることをみんなでお伝えしましょう

【その他】

- ・ 健康な者(年齢を問わず)でも「歯と口の健康」を維持することは非常に大切です
- ・ 歯みがきのような日常の生活習慣を実施することは避難生活におけるストレスの緩和にもつながります

※周囲に歯みがきやうがい、入れ歯のお手入れを怠っている(していない)人がいて、もし、嫌がっている場合は、無理強いや一方的な物言いを避けて避難所を訪問する歯科医療救護班や歯科保健医療(口腔ケア)班に報告してください

6. 要チェック事項

平常時				
防災用品	歯ブラシ	【準備していない場合】 ○行政や企業等 災害時用の備蓄物資に口腔ケア用品(歯ブラシ、コップ、手ぬぐい等)を加える ○県民 防災グッズに口腔ケア用品(歯ブラシ、コップ、手ぬぐい等)を加える		
	コップ			
	入れ歯 ケース			
	その他			
歯と口の健康の 大切さについて	住民教育を実施 していない場合	○行政や企業等 住民向けの歯科口腔保健に関する普及・啓発を促進する ○県民 歯科口腔保健に関する知識を積極的に習得する		
発災後				
環境	水資源の制限	制限がある場合	糖分を含まない飲料やデンタルリンス等を活用	
	口腔ケアを行う 水場の確保	確保できていない場合	○避難所等の責任者 避難所リーダー等と相談し、避難所の衛生管理を目的とした水場の確保を図る ○県民 仮の洗面所を設けるなど、衛生管理に努める	
	口腔ケアに使用する 道具等の有無	歯ブラシ	【準備がない場合】 ○行政 関係各所と連携を図り、歯科口腔保健グッズを支援物資等の要求項目に入れる ○県民 口腔ケアグッズの代用品として使用できるものを利用して可能な範囲で口腔ケアを実践する	
		舌ブラシ		
		入れ歯ケース		
		入れ歯用ブラシ		
コップ				
デンタルリンス等				
	その他			

行動	口腔ケア	していない 場合	被災者同士で声をかけあって口腔ケアを実施するよう、周囲に歯科口腔保健の必要性・重要性について啓発する。
	食事等の際にムセやすい人がいるかどうか	いる場合	<ul style="list-style-type: none"> ●ひどくムセた場合： 落ち着いた後で呼吸に異常がないかを確認する。 ●ムセが続く場合： しっかり強く咳き込むように声をかける。 ●頻繁にムセる人には： 食事やお茶等を飲んでいる時の姿勢をチェックして、首や顔が後ろに反らないよう、少し前かがみ気味で飲食をするよう指導します。
状況	要支援者の有無	いる場合	市町村災害対策本部等を通して歯科医療救護班に報告・相談
	入れ歯を紛失した人／食事の時にこまったこと（嚙めない等）がある人		
	痛みや腫れ等の症状がある人		