

一般避難所や福祉避難所における口腔ケアQ&A

Q1. 災害時にも口腔ケアは必要？

水資源の不足などから洗面や歯みがきに使用する水も制限されることが予測されます。しかし、歯みがきやうがいなどの「口腔ケア」を実施することによって肺炎・インフルエンザ・風邪などの呼吸器疾患やその他全身疾患の予防及び重症化予防につながりますので必ず実施してください。

Q2. どのような口腔ケアが必要？

口腔を清潔にするための歯みがきやうがい、また舌の表面の汚れを落とすことが目的です。さらに、口腔の乾燥を予防する目的で保湿も念頭に置きましょう。加えて、摂食・嚥下を適切に行えているかどうかのチェックなど、単に歯を磨く行為に留まらず、口腔の機能の維持・管理を目的とします。

Q3. うがいする水が不足している場合は？

歯みがき粉を使用すると最後に何度か「すすぎ」が必要となります。使用できる水に限りがある場合は歯みがき粉を使用せず、歯ブラシのみで口腔内の汚れを落とし、「すすぎ」の回数をできるだけ少なくしましょう。

歯の汚れは歯みがき粉を使用しなくても、歯ブラシで丁寧に磨くことで落とすことが可能です。

Q4. 少ない水で効果的に歯みがきやうがいをするには？

うがいは、口腔内の汚れを水の勢いで浮き上がらせ、薄めて吐き出す行為です。一度に大量の水を口に含むのではなく、少ない量で何回かに分けてすすぐようにすると効率よくすすげます。

Q5. 歯ブラシを入手できない場合は？

歯ブラシを入手できなければ、タオルやティッシュペーパーなどで歯の表面を擦って、できる限り歯垢を除去するようにしてください。液体ハミガキ（デンタルリンス）や洗口液を併用すると除去しやすくなります。

唾液による自浄作用を促進するためにお口を動かす体操や唾液腺のマッサージなどを行うこともお勧めです。

Q6. 手指消毒薬をうがい薬の代わりに使用できるか？

手指消毒薬の製品には消毒効果がありますが、濃度の高いアルコールや洗浄成分を含むため、口腔内への使用はできません。

Q7. 要介護者にも口腔ケアは必要？

要介護者の中には食べるだけでなく、口腔ケアに関しても周囲の者による介助が必要な方々もいます。

体調管理を考慮すると健常者よりも口腔ケアの充実が必要です。

Q8. 要介護者への口腔ケアの注意点は？

うがいができるかできないかで方法・難しさが異なります。いずれにしても、ポイントは口腔内の汚れを飲み込ませないように吐き出してもらう、あるいは回収することです。

Q9. うがいができる要介護者の場合は？

うがいの水を飲み込ませないように吐き出してもらうための工夫として、顔を横に向けてもらって(マヒ側を上にして横に寝かせる)喉の方へ流れ込みにくいよう配慮します。

Q10. うがいができない要介護者では？

歯ブラシなどにつける水は最小限とし、顔を横に向け下になった側の頬粘膜に濡れティッシュなどを置きます。口腔内の汚れを歯ブラシやスポンジに絡め取るとともに、飛散した汚れを濡れティッシュとともに回収します。

Q11. 入れ歯は外して洗わないとダメ？

入れ歯をつけたまま歯みがきをしても、入れ歯の裏側を磨くことができず、また、バネがかかっている歯をきれいにすることができません。

入れ歯の裏側は汚れが貯まりやすく、そのままにしておくと口腔内の細菌が増殖し、むし歯や歯周病のみならず粘膜の炎症を引き起こします。

できれば毎食後、少なくとも1日に1度[特に就寝前(寝ている間は唾液の分泌が少なくなり歯科疾患が進行しやすいなど、就寝前のケアは口腔の健康を維持するために大切です)]は入れ歯を外して洗いましょう。

Q12. 入れ歯を外したままは良くない？

かみ合わせがなくなっている(入れ歯を使用していない)と、食べるだけでなく、話したり食べ物を飲み込んだりすることが上手にできないことがあります(飲み込む動作には上下の歯のかみ合わせが関係しています)。

また、入れ歯をしばらく外したままにしておくとかみ合わせが合わなくなって使用できなくなってしまうことがあります。

Q13. 水が不足している場合の入れ歯の清掃法は？

使い捨ておしぼりのようなもので拭いたり、部分入れ歯のバネの部分などは綿棒で清掃します。

Q14. 食事の際に気をつけることは？

非常時に限らず、良く噛み食べ物を飲み込み易くすることは誤嚥を防止したり噛むことによって満腹中枢を刺激し、肥満防止にもなります。

また、良くかんで唾液の分泌を促すことで消化を助けるだけでなく、唾液には様々な酵素が含まれており免疫力の向上などにも影響を及ぼします。

Q15. ガムは歯ブラシの代わりになるか？

ガムを噛むことが歯みがきの代わりにはなりません。

しかし、ガムを噛むことで唾液腺が刺激され唾液の分泌が促進されます。唾液には食べ物の残りかすや口の中の細菌数を減少させる効果があるため歯みがきに使用できる水が限られている場合、歯みがきの前にガムを噛むことで歯みがきの効果を向上させたり、歯ブラシが無い場合には口臭予防に役だったり、ガムが口腔ケア用品の代わりとして役立つこともあります。ただし、あくまでも一時しのぎなため、長期間ガムを噛むことだけで歯みがきをしないのは要注意です。

また、ガムに含まれる糖分がむし歯や栄養バランスの問題になることもありますので、できるだけキシリトールを含むガムを選んだり、食べ過ぎないようにするなど注意が必要です。

Q16. 口が極度に渇くのは？

飲料水の不足やストレスの影響を受けて唾液の分泌が減少していることが原因です。

ストレッチ等をしてストレスの緩和を図ったり、唾液腺マッサージを実施して唾液の分泌を促しましょう。

また、ガムを噛んだり、マスクをつけて口腔の乾燥を予防することも対処法の1つになります。

Q17. マスクは口の渇き対策になりますか？

かぜやインフルエンザの予防だけでなく、マスクをつけることで蒸発が少なくなり口の乾きも和らげることができます。特に冬季の避難所のような湿度の低い環境では有効です。

Q18. 口臭が気になりますがどうすれば？

被災後の不自由な生活環境を背景に口腔の「不衛生」と「乾燥」が原因になっていることが多いです。歯みがきと洗口を中心とした口腔清掃による衛生状態の改善と保湿によって口臭を大幅に改善できます。

Q19. 歯のつめものがとれましたが、どうすれば良い？

外れた歯のつめもの、かぶせなどは、紛失しないように保管します。状態が良ければ元に戻すことができます。ティッシュペーパーなどに包んでおくと間違えて捨てられてしまいますので要注意です。

Q20. 入れ歯の調子が悪い時は、どうしたら良い？

入手できるのであれば応急的に義歯安定剤を使用するも一法ですが、さらに症状が悪化することもありますので要注意です。

たくさん塗ったからといって義歯の安定が良くなるものではありません。もし義歯安定剤を使用する場合は使用方法に従って適切に使用してください。

Q21. 口内炎の予防は可能か？

栄養の偏り、睡眠不足などで身体の抵抗力（いわゆる体力）が低下したり、歯や口を不衛生にしておくとうち口内炎ができてやすくなります。また、口の中が乾燥すると、口内炎のような傷（潰瘍）ができてやすくなります。

Q22. むし歯や歯周病を放置しておくとうなる？

痛みや口臭の原因になるだけでなく、炎症が拡大すると全身に影響を及ぼし、命に関わることもあります。痛くなくても重症なこともありますので注意して下さい。

Q23. 歯科との協力が必要な状況とは？

歯の痛み、入れ歯の不調などの訴えがなくても、潜在的な問題点を抱える被災者が多くいます。唾と飲み込んだ時（嚥下痛）や口が開きにくい（開口障害）は緊急性の高い炎症症状です。

Q24. 歯痛に効くツボとは？

手の甲で、親指と人差し指の付け根あたりにある「合谷」というツボが歯痛に効くとされています。強く押したり揉んだりすることで、歯痛が緩和されることがあります。

Q25. スポーツドリンクでむし歯になる？

意外に糖質が多く含まれており、酸性の製品が多いので、長期的にはむし歯に要注意です。スポーツドリンクを飲んだ後、水やお茶をひと口含むなど、小さな心がけが大切です。

改編：日本口腔ケア学会「災害時の口腔ケア・歯科治療Q&A」