

# 災害時の「食べる」を支える 歯科衛生士の役割

日本歯科衛生士会 久保山裕子

災害時の『食べる』を支えるシンポジウム 2016年3月12日、東京医科歯科大学

## 東日本大震災における活動

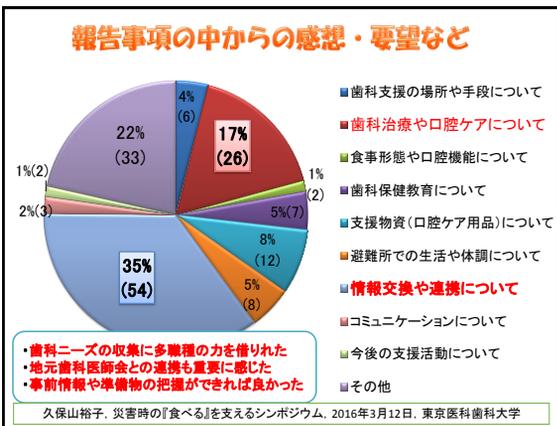
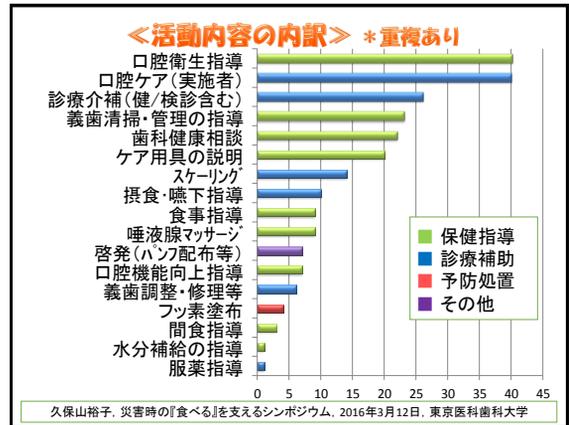
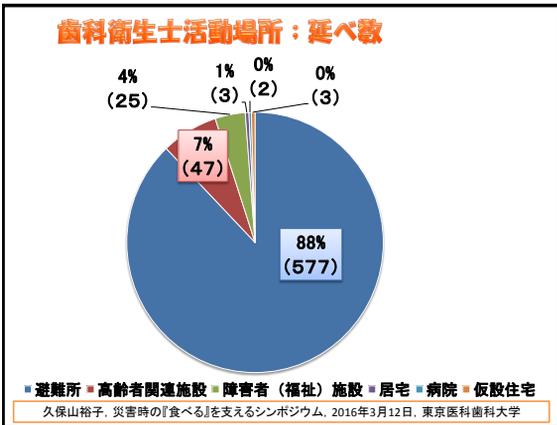
滞在日数 1チーム8日間

支援活動期間 2011年4月23日～7月30日

派遣DH数 実人数53名、延人数429名

支援地域 岩手県・宮城県・福島県

久保山裕子、災害時の『食べる』を支えるシンポジウム、2016年3月12日、東京医科歯科大学



### お口の健康の手引き：パンフレット作製

口の困りごとはわかりにくい  
アセスメントをだれがする？  
DHだけでは数が足りない  
いろんな職種に気づいてもらう

久保山裕子、災害時の『食べる』を支えるシンポジウム、2016年3月12日、東京医科歯科大学

**小冊子の使い方**

「お口の困りごとチェックリスト」で、自分のお口の健康をさがします。

チェックを入れた項目の「改善ポイント」を確認し、実践します。

2〜3ヵ月後に、症状が改善したかどうか、再度「お口の困りごとチェックリスト」で確認します。改善しなければ病院へ。

**お口の困りごとチェックリスト**

歯かなど、お口の中の健康

- 歯がみるみる揺れる → 4 ヶ月前
- 歯がぐらぐら動いている・歯が抜ける → 3 ヶ月前
- 口内ができて痛い → 4 ヶ月前
- 口がうまく開かない・動かしにくい・歯がぶれる → 4 ヶ月前

食事の摂取と摂食の問題

- 食べ物が食べにくい → 7 ヶ月前
- 食事やにむせる・せき込み・嘔吐がらむ → 8 ヶ月前
- お口の困りごとがひどい → 10 ヶ月前

入れ歯の問題

- 入れ歯が合わない・こわれている → 1 ヶ月前
- 入れ歯が合わない・口の奥に食いこむ → 1 ヶ月前
- 入れ歯の調整をしていない・清潔が手付かず → 1 ヶ月前

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

**お口の困りごとチェックリスト**

歯かなど、お口の中の健康

- 歯がみるみる揺れる → 4 ヶ月前
- 歯がぐらぐら動いている・歯が抜ける → 3 ヶ月前
- 口内ができて痛い → 4 ヶ月前
- 口がうまく開かない・動かしにくい・歯がぶれる → 4 ヶ月前

食事の摂取と摂食の問題

- 食べ物が食べにくい → 7 ヶ月前
- 食事やにむせる・せき込み・嘔吐がらむ → 8 ヶ月前
- お口の困りごとがひどい → 10 ヶ月前

入れ歯の問題

- 入れ歯が合わない・こわれている → 1 ヶ月前
- 入れ歯が合わない・口の奥に食いこむ → 1 ヶ月前
- 入れ歯の調整をしていない・清潔が手付かず → 1 ヶ月前

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

**平成23年度歯科衛生士推進フォーラム**

**「東日本大震災の被災地支援～歯科衛生士会の活動～」**

- 岩手県歯科衛生士会 会長 佐藤美津子
- 宮城県歯科衛生士会 会長 奥谷 房子
- 福島県歯科衛生士会 会長 菅野 洋子

平成23年 7 月31日(日)

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

**学術大会 特別企画パネルディスカッション**

「大規模災害、今、歯科衛生士にできること」

**特別講演 東日本大震災の現状と課題**

- 報告1 福岡西方沖地震での福岡県歯科衛生士会の取り組み
- 報告2 能登半島地震で石川県歯科衛生士会が作成した防災心得マニュアル
- 報告3 新潟県中越沖地震における歯科衛生士の活動から得たこと
- 報告4 阪神淡路大震災の経験から作成された兵庫県災害時歯科保健活動指針の活用
- 報告5 東日本大震災の現状と支援活動

平成23年 9 月23日(祝)、24日(土)、25日(日)

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

**災害支援活動歯科衛生士活動実践マニュアル**

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

**平成25年度災害支援歯科衛生士フォーラム**

**報告**

- (1) 東日本大震災被災地の歯科衛生士会における平成24年度支援活動の状況および今後の課題について
- (2) 「災害支援活動 歯科衛生士実践マニュアル」のねらいと活用について
- (3) 災害時支援ネットワークシステム等の考え方について

**グループワーク**

「災害支援活動 歯科衛生士実践マニュアル」を活用した支援活動及びネットワークについて

—発表およびディスカッション—

助言者 東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科 助教 中久木康一先生

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 平成26年度災害支援歯科衛生士フォーラム

- 報告**  
「南三陸の復興状況と課題」  
志津川仮設歯科診療所 歯科衛生士 三浦 夕 氏
- 講演**  
「災害支援とコーディネーターの役割」  
東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科  
助教 中久木 康一 氏
- グループワーク**  
「災害支援におけるコーディネーターの役割とは」
- 情報提供・報告**  
「災害時支援ネットワークシステムの整備」

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 災害支援活動歯科衛生士活動実践マニュアル 改訂版

発生後すぐに活動するために

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 改訂版の特徴は・・・被災地での歯科衛生士活動

1. 歯科衛生士としての基本姿勢
2. 平時の備え
3. 災害時の行動手順
4. 災害支援活動 **アクションカード**
5. 災害時の歯科保健医療福祉活動と関係書式
6. 支援活動に関するQ&A **レベル1～3の アセスメント票**

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 歯科の口腔ニーズをアセスメントする

- レベル1(全体)避難所アセスメント**
  - 水・食事・電気・ガス・毛布・トイレ
  - ニーズ(小児科・精神科・産婦人科・**歯科**)
- レベル2(集団)歯科版避難所アセスメント**
  - 人数構成(ハイリスク者)・水・洗口環境・口腔ケア用具
  - 歯科ニーズ: 痛み症状・食物摂取・義歯・口腔衛生行動
- レベル3(個人)歯科版個人アセスメント**
  - 全身状況・口腔内症状・食物摂取・歯口清掃・義歯・その他

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 平成27年度災害支援歯科衛生士推進フォーラム

- 講演** 「歯科における災害対策について」  
静岡県歯科医師会会長  
前日本歯科医師会常務理事 歯科医師 柳川 忠廣 氏
- 講演** 「災害時の地域保健活動について」  
国立保健医療科学院健康危機管理研究部  
(併任)生涯健康研究部  
公衆衛生看護研究領域 上席主任研究官 奥田 博子 氏
- 情報提供・報告**  
「災害支援歯科衛生士マニュアル(改訂版)」  
災害支援歯科衛生士登録状況について
- グループワーク**  
「災害支援歯科衛生士マニュアル(改訂版)」の活用について  
都道府県歯科衛生士会の支援体制を強化するために

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 歯科衛生士が思う「食べる」ことのできる口

**歯** **潤** **楽**  
**筋** **認**

**清潔でさわやか**

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 災害時は口が弱ってしまう

日常の活動(家事や趣味など)ができない  
調理ができない・しにくい→味・好み  
生活のリズムが取りづらい→夜でも明るい  
気持ちが落ち着かない→集団・気兼ね

**健康** → **虚弱** → **要支援**

「食べる」の問題に気づくことが大切

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### こんな口で「食べる」ことは?

プラークの付着が著しい	食物残渣が著しい	舌苔が厚い
<b>■原因として考えられること■</b> ・口腔清掃不良、セルフケア困難 ・食後の環境  <b>■状態と要われること■</b> ・う蝕、歯周病のリスク高 ・味覚の低下 ・口臭 ・顎関節症発症のリスク高  <b>■対応策■</b> ・口腔清掃指導 ・口腔清掃介助	<b>■原因として考えられること■</b> ・口腔清掃不良、セルフケア困難 ・経膈 ・口腔周囲筋の筋力低下 ・食後の環境  <b>■状態と要われること■</b> ・顎関節症発症のリスク高 ・う蝕、歯周病のリスク高 ・味覚の低下 ・口臭  <b>■対応策■</b> ・口腔清掃指導 ・口腔清掃介助 ・口腔周囲筋の運動・マッサージ	<b>■原因として考えられること■</b> ・口腔清掃不良、セルフケア困難 ・経膈 ・免疫力の低下 ・消化器の疾患 ・口腔周囲筋の筋力低下  <b>■状態と要われること■</b> ・顎関節症発症のリスク高 ・味覚の低下 ・口臭  <b>■対応策■</b> ・口腔清掃指導 ・口腔清掃介助 ・口腔周囲筋の運動・マッサージ

公益社団法人日本歯科衛生士会 介護保険施設における口腔ケア推進マニュアルより

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 口腔ケアで「食べる」ことのできる口に

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 口腔ケアで「食べる」ことのできる口に

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 口腔ケアで「食べる」ことのできる口に

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### こんど口で「食べる」ことは？

<b>口唇閉鎖ができない</b> ■原因として考えられること■ ・高齢 ・歯の欠損 ・嚥下の未熟性 ・口腔周囲筋の筋力低下 ・口呼吸	<b>臼歯部咬合がない</b> ■原因として考えられること■ ・歯の欠損 ・臼歯部咬合の必要性の認識不足 ・嚥下の未熟性	<b>舌の動きの低下</b> ■原因として考えられること■ ・高齢 ・筋の萎縮 ・薬の副作用
<b>嚥下困難と関係すること</b> ・嚥下困難 ・うがい困難 ・口腔乾燥 ・発音不明瞭	<b>嚥下困難と関係すること</b> ・嚥下力低下 ・嚥下困難 ・運動機能の低下	<b>嚥下困難と関係すること</b> ・嚥下力低下 ・嚥下困難 ・発音不明瞭
<b>対応策</b> ・嚥下の訓練 ・うがいの指導 ・食べ方の指導 ・口腔周囲筋の運動	<b>対応策</b> ・歯科診療依頼 ・嚥下訓練	<b>対応策</b> ・食形態の検討 ・水分摂取法の指導 ・舌機能訓練 ・歯科診療依頼

公益社団法人日本歯科衛生士会 介護保険施設における口腔ケア推進マニュアルより  
久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 口腔機能訓練で「食べる」ことのできる口に

部位	強化する目標
舌	範囲を広げる パワー・持久力 スピード・巧みさ
唇	
頬	

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 舌の運動

前後 上下 左右

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 口腔周囲筋の運動

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 頬の運動

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 口を動かすことで機能の維持を 口の体操②

口唇・頬体操  
舌は口の中を動かすための準備体操です。この体操をすることで、お口の機能が落ちず、唾液がよみ出しやすくなり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなります。お口の表情も豊かになります。無理のないように行ないます。

むすんで	ひらいて	横にひいて	むすんで	頬をふくらせ
指で押して	頬をへこませ 1・2・3	右をふくらせ	左をふくらせ	頬をプクプク きたえましょ

久保山裕子, 災害時の『食べる』を支えるシンポジウム, 2016年3月12日, 東京医科歯科大学

### 継続できる口腔機能維持のための体操って？ うがいで鍛える歯口力

口の周りの筋肉は歯を支えるために鍛えている大切な筋肉です。「うがい」をすることで歯・歯茎・舌の力が強くなります。歯が揺らぐことや歯が抜け落ちるのを防ぎます。歯肉に炎症が起ると歯が抜け落ちる原因にもなります。



右の頬で舌を出し  
ブクブク 10回

左の頬で舌を出し  
ブクブク 10回

両方舌を出して  
ブクブク 10回

歯みがき後に毎日  
分かりやすく簡単  
水が少なくても

- しっかりと舌が閉じて水が口から流れませんか？
- 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したか？

毎日続けて行うことで歯車か「歯の力」や  
舌下力（飲み込み力）を保つことができます。

久保山裕子、災害時の『食べる』を支えるシンポジウム、2016年3月12日、東京医科歯科大学

### 誤嚥性肺炎を予防するために

災害に関連する「関連死」で多いものは肺炎  
肺炎を防ぐための口腔ケアが重要

より早期から長期に継続して考えなければならない問題

そのためには災害による生活環境の悪化を防ぐこと

普段から行っているケアを継続するために何をするか？

久保山裕子、災害時の『食べる』を支えるシンポジウム、2016年3月12日、東京医科歯科大学

### 歯科衛生士にできることは？

- 「食べる」口をアセスメントできる
- 「食べる」場面の観察で問題に気づく
- 「食べる」を支える歯科保健指導
- 「食べる」を支える口腔ケア

でも  
歯科衛生士だけでは「食べる」を支えられない

久保山裕子、災害時の『食べる』を支えるシンポジウム、2016年3月12日、東京医科歯科大学

### 歯科衛生士と一緒に相談したいことは？

- 歯科医師と歯科治療や口腔ケアについて
- 言語聴覚士さんと言語、摂食嚥下について、そのリハビリテーション方法について
- 管理栄養士さんや栄養士さんと栄養・食事内容・食形態や調理方法について
- 保健師さんと心身の健康維持や病気・けがの予防などについて

久保山裕子、災害時の『食べる』を支えるシンポジウム、2016年3月12日、東京医科歯科大学

### みなさんと「食べる」を支えていきたい



食べる 笑顔

うるおい

ご清聴ありがとうございました

久保山裕子、災害時の『食べる』を支えるシンポジウム、2016年3月12日、東京医科歯科大学