

口腔ケアで命を守る ～災害関連死をゼロにするために～

2025年2月3日(月)14:03～15:03

守口保健所(大阪府)

東北大学 大学院歯学研究科 災害・環境歯学研究センター 特任講師
東京科学大学 大学院 救急災害医学分野・歯科公衆衛生学分野 非常勤講師
岩手医科大学 歯学部・長崎大学 歯学部 非常勤講師
日本災害時公衆衛生歯科研究会 世話人

中久木 康一
nakakuki@biglobe.jp

口腔ケアで命を守る ～災害関連死をゼロにするために～

- ① 災害時における口腔ケアの重要性
(平常時からの取組の重要性)
- ② 災害現場での口腔衛生の支援
- ③ 実際の指導例
- ④ 平常時からの活動、準備

どのように、こたえますか？

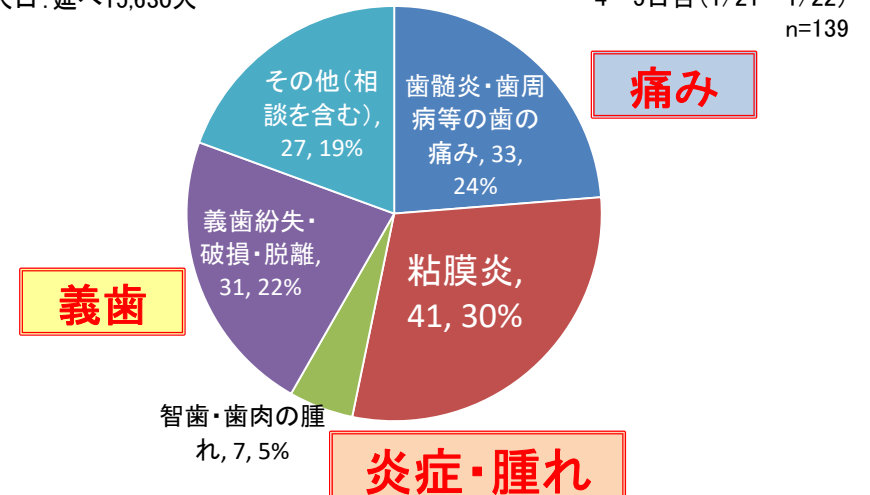
- 歯なんて、みがいてる場合じゃなくない？ 歯なんてみがかなくたって、死なないでしょ？
- 入れ歯は、人前では外せないから、洗えないわよ
- 入れ歯を入れるケースもないし、置いておくところもないし、余震も多いし、はめたまま寝ているの
- なんだかいつも、歯医者さんに言われて次の予約をとっていたけど、こんなんだし、しばらく行かなくてもいいでしょう？

歯科保健医療支援活動の需要

阪神・淡路大震災での初期(4～5日目)の調査(139名)

避難場所: 神戸市東灘区8か所
避難人口: 延べ15,630人

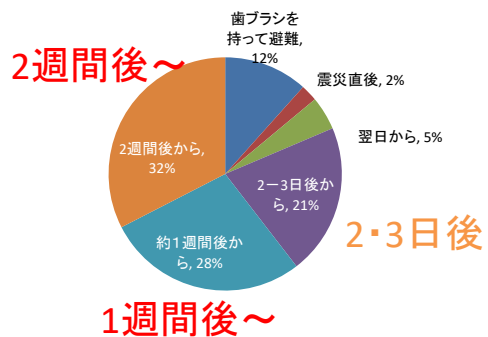
大阪歯科大学 西川ら
4～5日目(1/21～1/22)
n=139



東日本大震災被災者における 口腔衛生状況と口腔内環境に関する調査報告

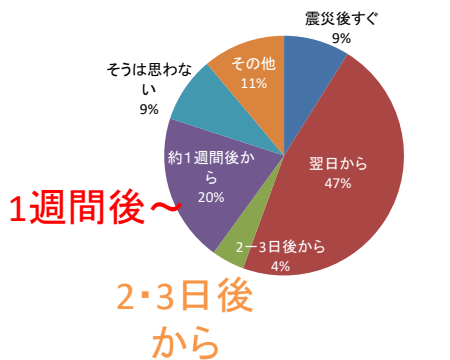
2011年3月30日～4月1日 宮城県南三陸町の避難所6か所、46名

歯ブラシが入手できた時期



n=44

「口の中を清潔にしよう！」 と思うことができた時期



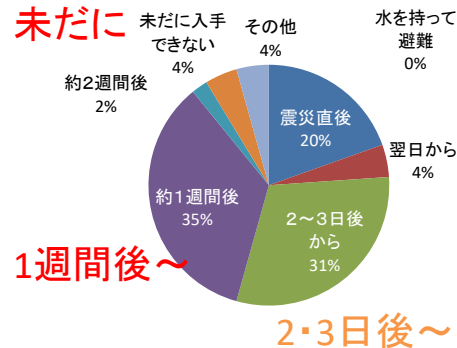
n=42

川野知子ら, 歯科衛生学会7(2)58-63, 2013

東日本大震災被災者における 口腔衛生状況と口腔内環境に関する調査報告

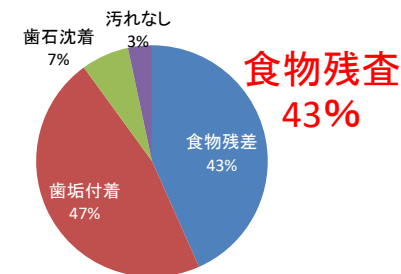
2011年3月30日～4月1日 宮城県南三陸町の避難所6か所、46名

口をゆすぐ水が 入手できた時期



n=46

義歯の汚れ



n=30

川野知子ら, 歯科衛生学会7(2)58-63, 2013

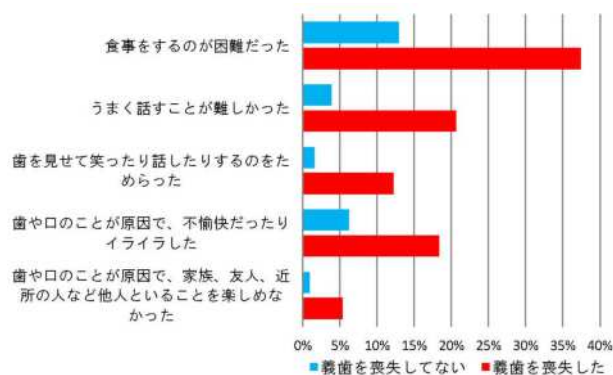
災害時の義歯喪失の食事や会話への影響

東日本大震災後の沿岸被災地域の調査において
震災前から義歯を利用していた人758人

17.3% (131人)

義歯を使用しているが喪失しなかった
82.7% (627人)

義歯を喪失した



食べられない

話せない

笑えない

イライラする

楽しめない

Yukihiro Sato et al., Impact of Loss of Removable Dentures on Oral Health after the Great East Japan Earthquake: A Retrospective Cohort Study. Journal of Prosthodontics, 2014 Sep 14. doi: 10.1111/jopr.12210.

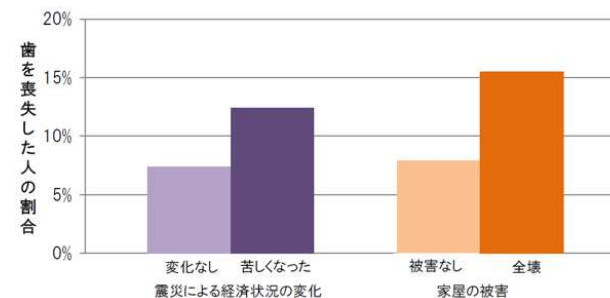


東北大学
TOHOKU UNIVERSITY

震災被害で歯を失うリスク8%増加

～東日本大震災前後の被災者のデータ分析より～

東日本大震災で大きな被害を受けた宮城県岩沼市に住む、65歳以上高齢者3,039人の震災前後の追跡調査データを分析し、震災の被害と歯の健康について研究した結果、**震災被害が大きい群で歯の喪失が多い**という関連が見られました。**経済状況の悪化は歯の喪失リスクを8.1%** (95% CI: 0.5, 15.7)、家屋の被害は歯の喪失リスクを1.7% (95% CI: 0.2, 3.3) (*1)**増加**させていました。被災者はうつやPTSDなどの精神的健康のみならず、口腔の健康も悪化しやすいことが明らかになりました。**震災被害が大きかった人たちで、歯を失う割合が高い**



Matsuyama Y, Aida J, Tsuboya T, Hikichi H, Kondo K, Kawachi I, Osaka K. Are lowered socioeconomic circumstances causally related tooth loss? A natural experiment involving the 2011 Great East Japan Earthquake. American Journal of Epidemiology 2017

明日、災害が起きたら？ 3.11から10年が経った今、災害への 備えを見直そう

東日本大震災から10年目を迎える2021年—岩手・宮城・
福島の被災経験者1,000人に防災グッズに関する意識調査
を実施

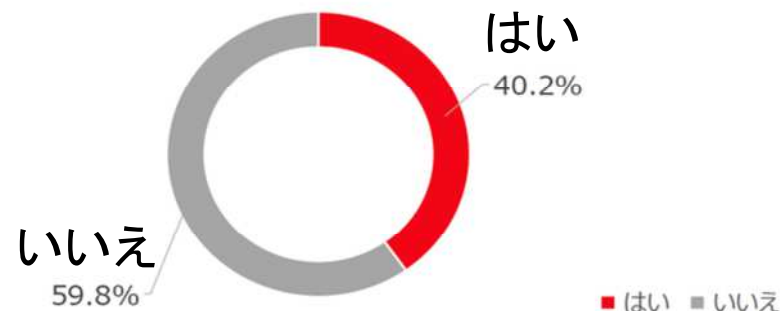
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 コンシューマーカンパニー
2021年2月26日 09時00分

【調査方法について】

- 調査概要：岩手・宮城・福島の被災経験者に防災グッズに関する意識調査
- 調査対象：岩手・宮城・福島の被災経験者 1000人 (20～60代の男女各100名)
- 調査方法：オンライン調査
- 調査期間：2021年2月5日～2021年2月9日
- 調査実施機関：株式会社 Grill

現在、防災セットは自宅に準備して いますか？

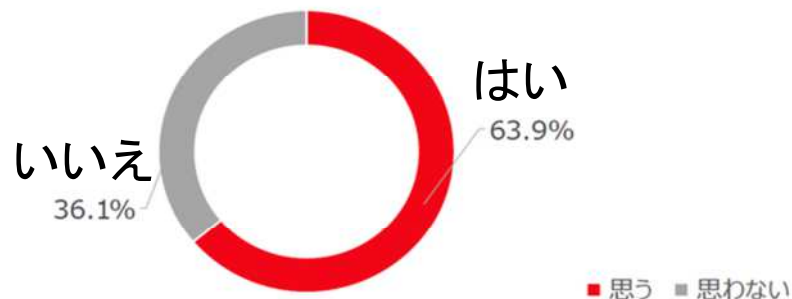
「防災キットを用意している」と回答した被災経験者は**全体のうち約4割**と、過半数が防災キットの備えがないことが明らかに。年代別に見ても、防災キットの備えが最も高かった60代でも48%と半数に満たなかった。一方で、防災キットの備えが最も少なかった世代は40代で、「用意している」との回答者は35.5%となった。



ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社、岩手・宮城・福島の被災経験者に防災グッズに関する意識調査
対象：岩手・宮城・福島の被災経験者 1000人 (20～60代の男女各100名)、方法：オンライン、期間：2021年2月5日～9日

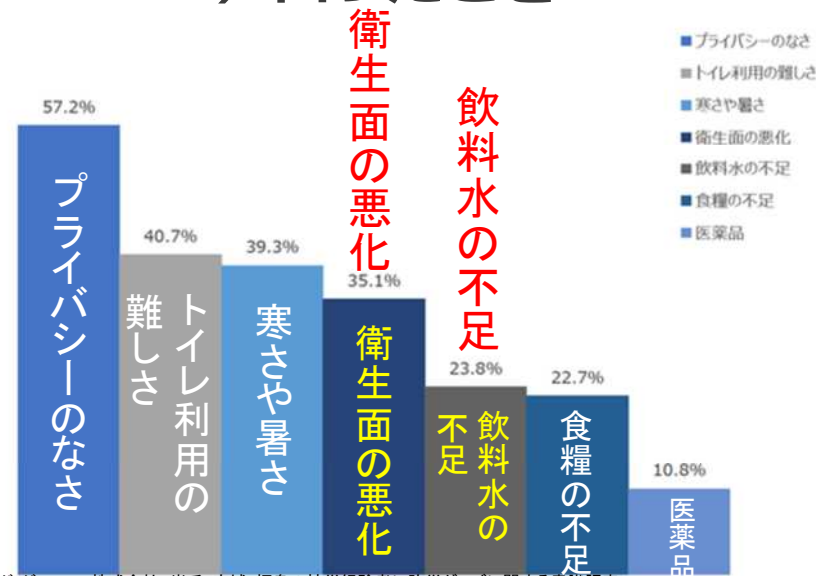
震災当時、もっと防災セットや生活必需品 を用意しておけばよかった

震災当時を振り返って「もっと防災の備えをしておけばよかった」と感じる割合は、全体のうち約64%と過半数を大きく超えている。年代別に見ると、特に50・60代女性の7割以上がより日頃の備えをしておけばよかったと回答している。



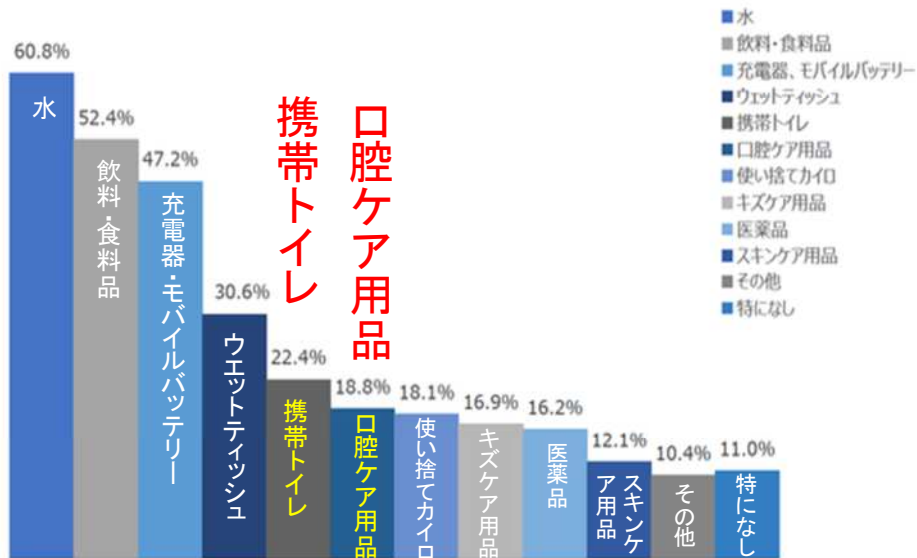
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社、岩手・宮城・福島の被災経験者に防災グッズに関する意識調査
対象：岩手・宮城・福島の被災経験者 1000人 (20～60代の男女各100名)、方法：オンライン、期間：2021年2月5日～9日

避難所で生活した際に不便だった ／困ったこと



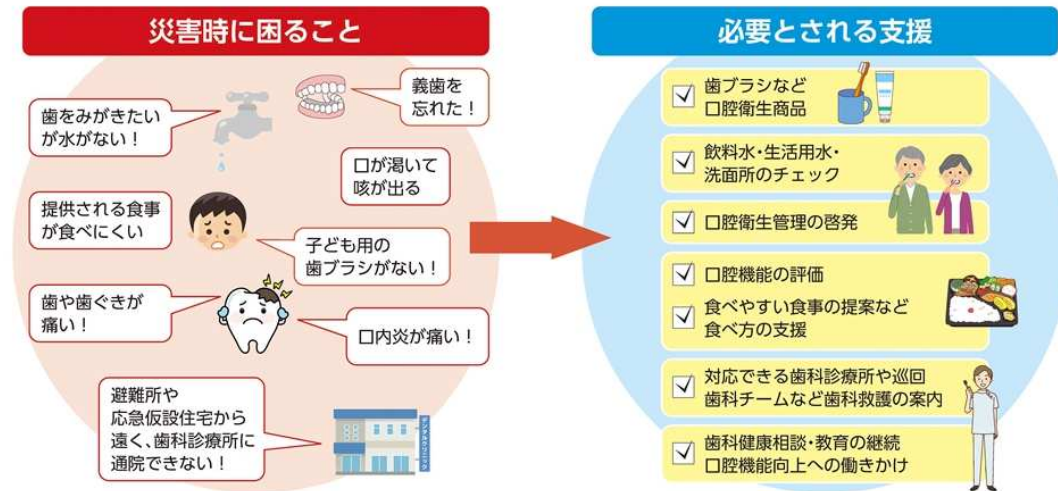
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社、岩手・宮城・福島の被災経験者に防災グッズに関する意識調査
対象：岩手・宮城・福島の被災経験者 1000人 (20～60代の男女各100名)、方法：オンライン、期間：2021年2月5日～9日

■ 被災した際になくて困ったもの、必要だったと気づいたもの



ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社、岩手・宮城・福島の被災経験者に防災グッズに関する意識調査
 対象：岩手・宮城・福島の被災経験者 1000 人 (20～60 代の男女各 100 名)、方法：オンライン、期間：2021 年 2 月 5 日～9 日

災害時の歯科保健医療のチェックポイント



令和4年度厚生労働行政推進調査 <http://jsdphd.umin.jp/pdf/221A2006.nkkk.booklet.4p.pdf>

歯科診療 ニーズ

- 歯が痛い
- 歯や顎が腫れた
- 口内炎ができて痛い
- 歯のまわりから血が出る
- 義歯が痛い
- 義歯をなくした／忘れた
- 食事が食べにくい
- 口が乾く、ネバネバする
- 口が臭い

口腔ケア ニーズ

- ハブラシなどの口腔ケア用品が欲しい
 - 子ども用？義歯関係は？
- 口腔ケアをしていない／できていない
 - 物が無い？、場所が無い？、介助が無い？
- 義歯を清掃していない
 - 外せない？、口腔粘膜の褥瘡は？
- 口腔ケアの介助者が確保できずにやって欲しい
 - 高齢？障害？

口の健康を保つ環境・その他

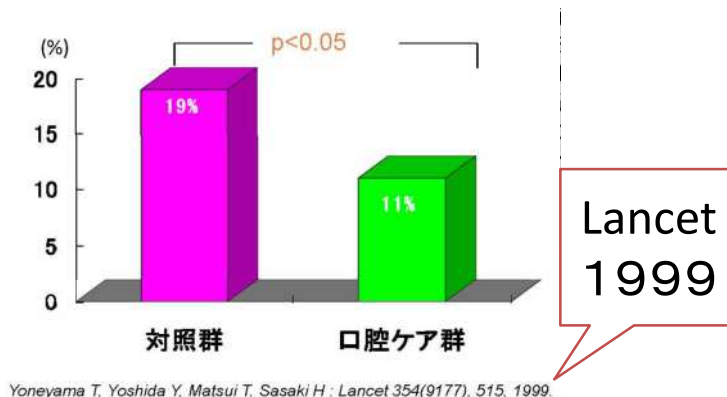
- 適切に口腔ケアできる場所がない
 - プライバシー、換気、高齢者でも水を出せる？
- うがいに使える水が足りない
- 口腔ケア用品が足りない
 - 歯みがき剤の共用
- 食がすすまない
 - 口腔機能の低下？残食量は？体重は？
- 時にむせるようになった
 - 口腔機能の低下？

口の衛生の悪化や機能の低下がひきおこす体への影響

- 誤嚥性肺炎
- 菌血症や炎症
- 栄養の悪化
- フレイル(虚弱)

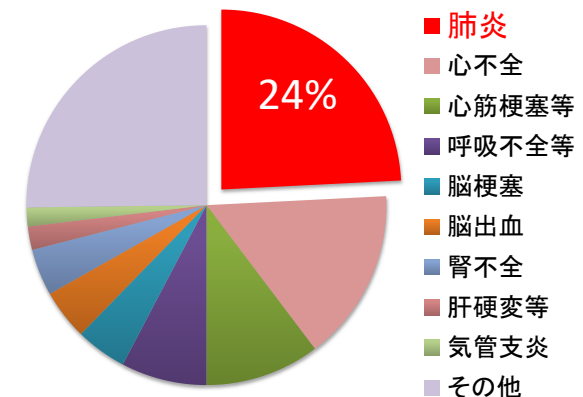
口腔ケアにより特別養護老人ホームにおける肺炎の発症率が低下した

2年間の肺炎発症率



特に高齢者や障害者などの要支援者に対して、口腔ケアが提供されるようになった

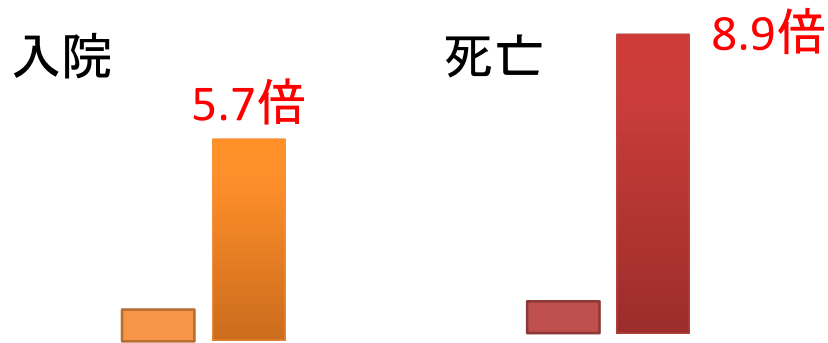
阪神・淡路大震災における災害関連死の24%が肺炎



災害関連死: 921
全犠牲者数: 6402
神戸新聞, 2004.5.14

肺炎の発生率は、3カ月間有意に増加

最大の増加を示したのは震災後2週間



- 90%は65歳以上の高齢者
- 避難所・介護施設からの入院患者数が多かった
- 死亡率は、介護施設からの入院は45%！

Daito H, et. al., Impact of the Tohoku earthquake and tsunami on pneumonia hospitalisations and mortality among adults in northern Miyagi, Japan: a multicentre observational study. Thorax. 2013 Jun;68(6):544-50. doi: 10.1136

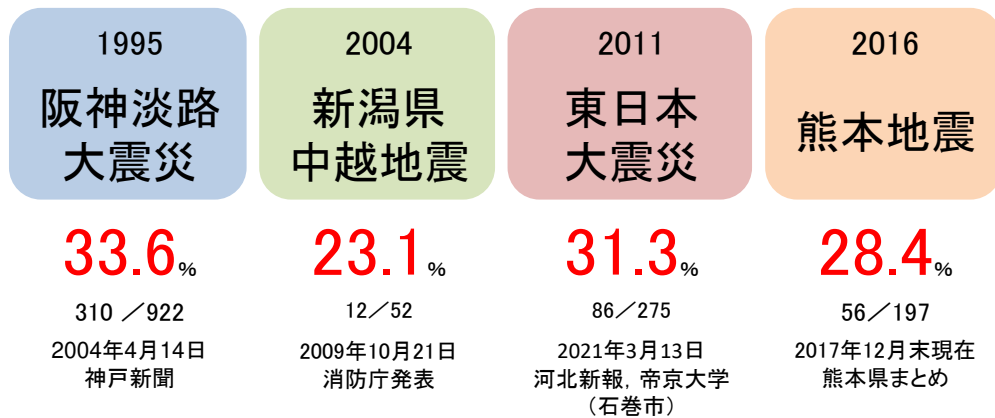
震災関連死因、呼吸器・循環器系疾患が5割超

2017/9/26 21:55 熊本日日新聞

分類	人数	割合(%)
呼吸器系の疾患 (肺炎、気管支炎など)	53	28.0
循環器系の疾患 (心筋梗塞、くも膜下出血など)	50	26.5
内因性の急死、突然死	28	14.8
自殺	16	8.5
感染症(敗血症など)	14	7.4
腎尿路生殖器系疾患 (腎不全など)	6	3.2
消化器系疾患(肝不全など)	3	1.6
その他(アナフィラキシー ショック、出血性ショックなど)	19	10.0
合計	189	100.0

震災関連死189人の主な死因
(8月末現在、県中間まとめ)

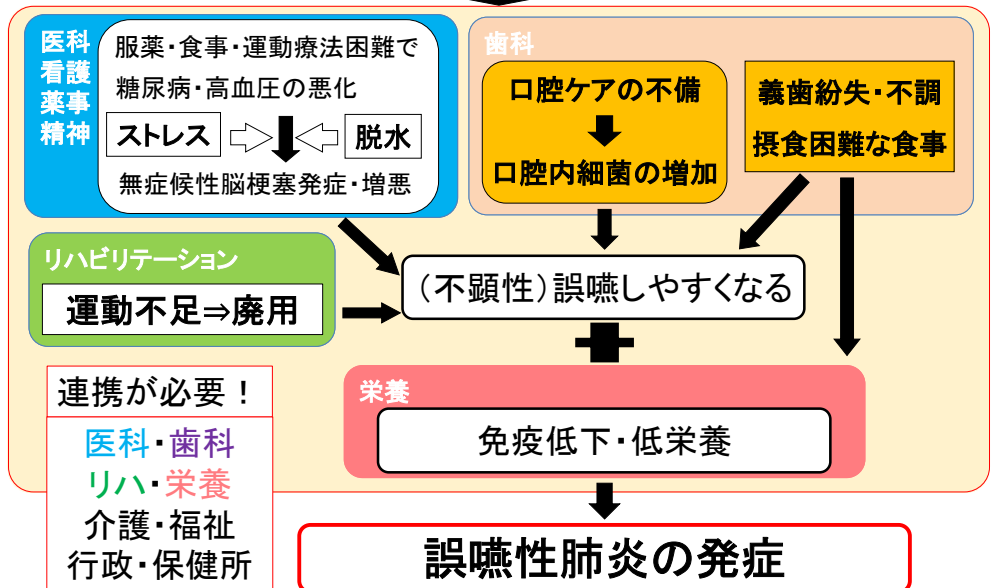
呼吸器疾患＝災害関連死の30%



災害関連疾病の予防を目的とした災害時要配慮者等に対する健康支援活動が重要

避難所の歯科保健の重要性, 地域保健, 2022年7月号, P36より改変

災害時の環境: ライフライン不備、食糧・水不足、睡眠・トイレ不足



足立了平, 岸本裕充, 門井謙典. 大規模災害における気道感染予防の重要性. 日本口腔感染症学会雑誌. 2012; vol. 19-1 より改変
中久木康一. 令和元年度九州地区連合歯科医師会研究事業・災害口腔医学研修会資料より

災害後の体調不良

呼吸器感染症、
胃腸炎等の
急性疾患
(発災～1ヶ月)

しばらくたってから
だんだん増えてくる

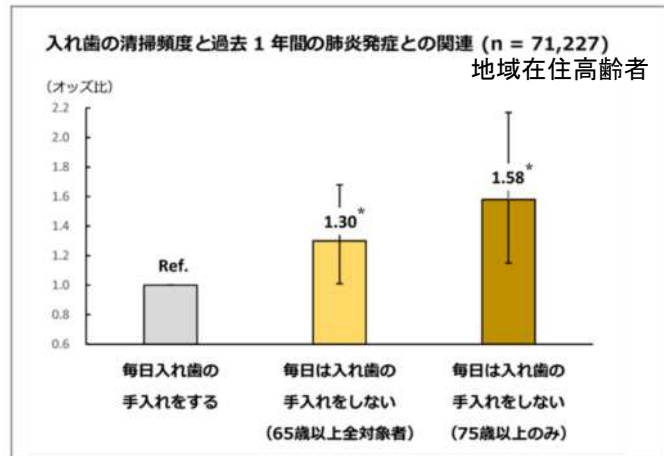
直後に多い！
だんだん減ってくる

高血圧、腰痛、
皮膚炎、不眠症等の
慢性疾患
(発災後1ヶ月～)

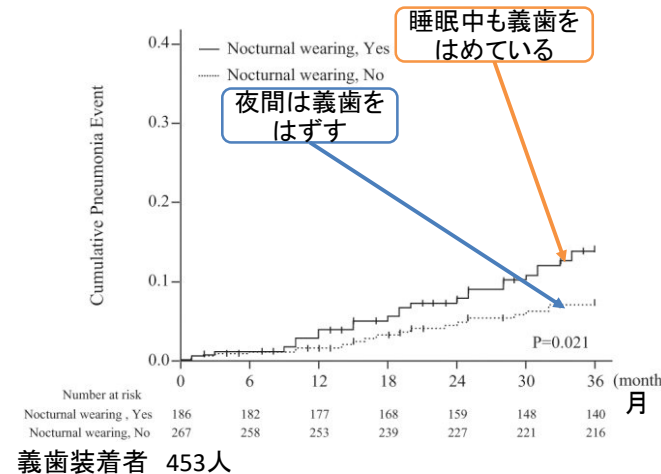
口腔清掃ができない影響

- 肺炎球菌ワクチンを未接種の高齢者では、1日3回以上歯をみがく人と比べて、1日に1回以下しか歯をみがかない人は**1.57倍肺炎の経験が高かった**(Inoue Y. et. al., J. Gerontol. A, 2023)

入れ歯を毎日清掃しない人は、
過去1年間の肺炎発症のリスクが1.30倍
75歳以上の人に限ると1.58倍高い



夜間に義歯を装着したまま寝ると肺炎罹患リスクが2倍になる

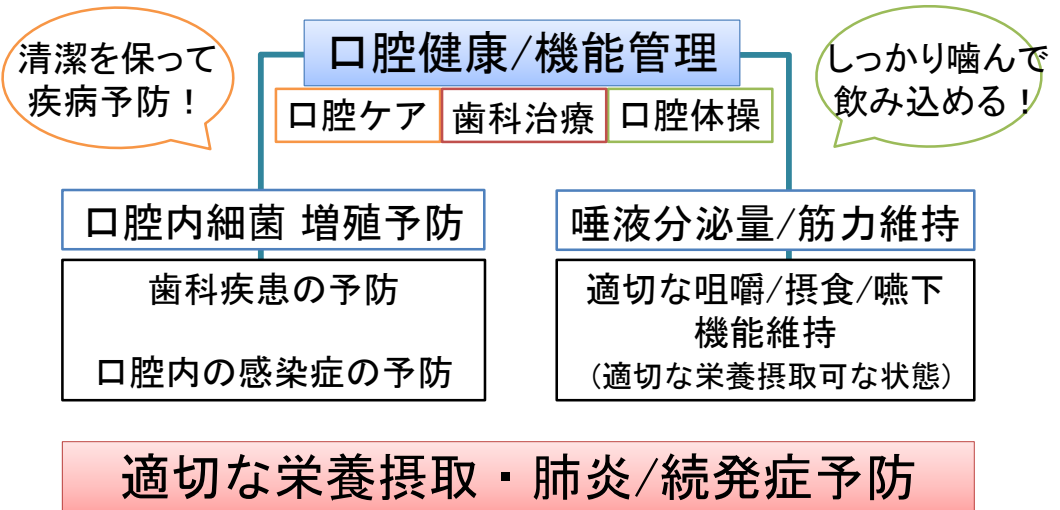


無作為の85歳以上の地域在住者524人を3年間追跡。肺炎48例(死亡20例、急性入院28例)。多変量Coxモデルでは、嚥下困難の自覚(ハザード比[HR] 2.31; および95%信頼区間[CI] 1.11-4.82)と夜間の義歯装着(HR 2.38; および95%CI 1.25-4.56)の両方が、肺炎発症の約2.3倍高いリスクと独立して関連していた。これは、認知障害(HR 2.15; 95%CI 1.06-4.34)、脳卒中の既往(HR 2.46; 95%CI 1.13-5.35)、肺炎(HR 2.46; 95%CI 1.13-5.35)に起因するHRと同程度であった。

歯科通院中断の影響

- COVID-19のパンデミック時に**歯科治療を中断した人は、全身疾患の病状が悪化した**(糖尿病(P=0.0006)、高血圧症(P=0.0003)、脂質異常症(P=0.0036)、心・脳血管疾患(P=0.0007)、喘息(P=0.0094))
(A. Enomoto, et. al., Dent. J., 2023)

口腔健康管理/口腔機能管理



口腔ケアで命を守る ～災害関連死をゼロにするために～

- ① 災害時における口腔ケアの重要性 (平常時からの取組の重要性)
- ② 災害現場での口腔衛生の支援
- ③ 実際の指導例
- ④ 平常時からの活動、準備



- JDAT (日本災害歯科支援チーム)は、歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士などによるチームです。
- 避難所や高齢者施設等において、応急歯科治療や口腔衛生の確保・口腔機能の維持をサポートします。

歯科相談 応急歯科治療

近隣の歯科診療所が再開するまでの間、痛みをとる、食べやすくする、などの応急治療を行います。

- 歯が痛い、口内炎ができた
- 入れ歯が痛い、ゆるい
- 歯の詰め物がとれた

歯科保健活動

歯や口のお困りごとなどを確認し、災害時の生活における工夫の仕方を、おひとりおひとりの状態にあわせてご紹介・ご説明し、必要な歯みがき用品をご提供します。災害時のお口のケアが、肺炎などのからだの病気を予防することなども、あわせてお伝えします。

- お水が少ない時の歯みがきの工夫
- お口が乾きやすい時のマッサージ方法

【集団】お口の健康づくり

皆さんがお集まりの場所で、歯や口からの健康の保ち方をご説明したり、お口の体操をしたりします。

- お口の体操
- 歯や口と健康 講和

地域の歯科医療提供体制の再構築

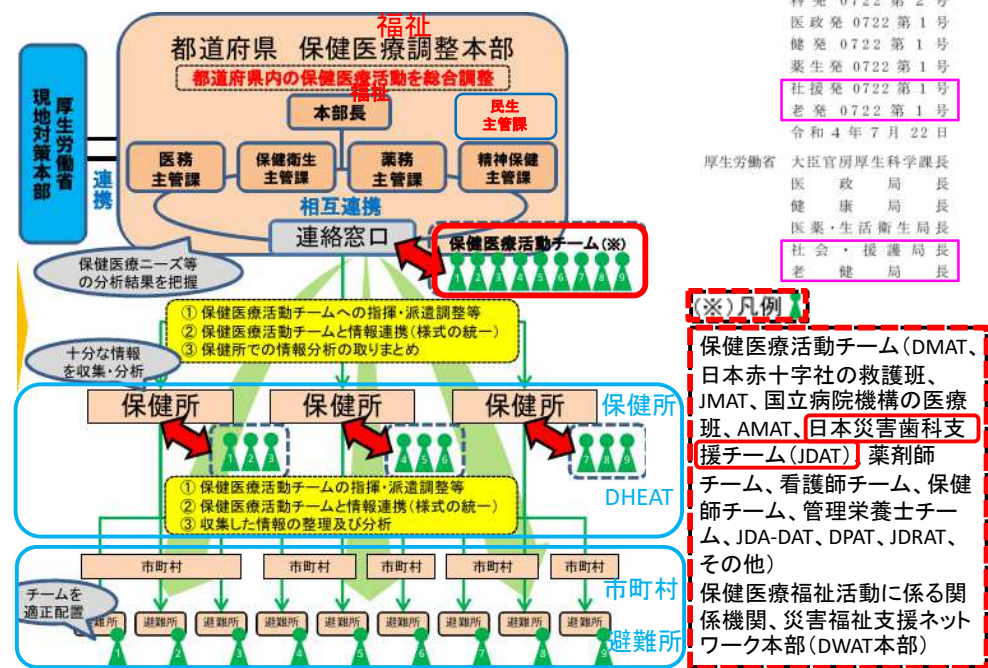
地域の歯科診療所の再開状況にあわせて、治療が必要な方を診療所に繋ぎます。

これらの支援を通じて、被災した地域が日常を取り戻すためのお手伝いをさせていただきます。歯や口に関することで、お困りのことやご希望がありましたら、遠慮なくご相談ください。歯みがき用品の提供を含め、全て無料です。

<連絡先> **歯科医師会 ***-***-***



大規模災害時の保健医療福祉活動に係る体制の整備について



科発 0722 第 2 号
 医政発 0722 第 1 号
 健発 0722 第 1 号
 薬生発 0722 第 1 号
 社援発 0722 第 1 号
 老発 0722 第 1 号
 令和 4 年 7 月 22 日

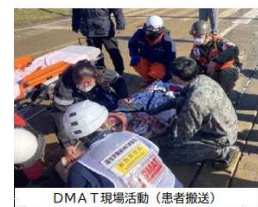
厚生労働省 大臣官房厚生科学課長
 医政局 局長
 健康局長
 医薬・生活衛生局長
 社会・援護局長
 老健局長

(*)凡例
 保健医療活動チーム (DMAT、日本赤十字社の救護班、JMAT、国立病院機構の医療班、AMAT、日本災害歯科支援チーム (JDAT)、薬剤師チーム、看護師チーム、保健師チーム、管理栄養士チーム、JDA-DAT、DPAT、JDRAT、その他)
 保健医療福祉活動に係る関係機関、災害福祉支援ネットワーク本部 (DWAT本部)

大規模災害時の保健医療福祉活動に係る体制の整備について、令和4年7月22日

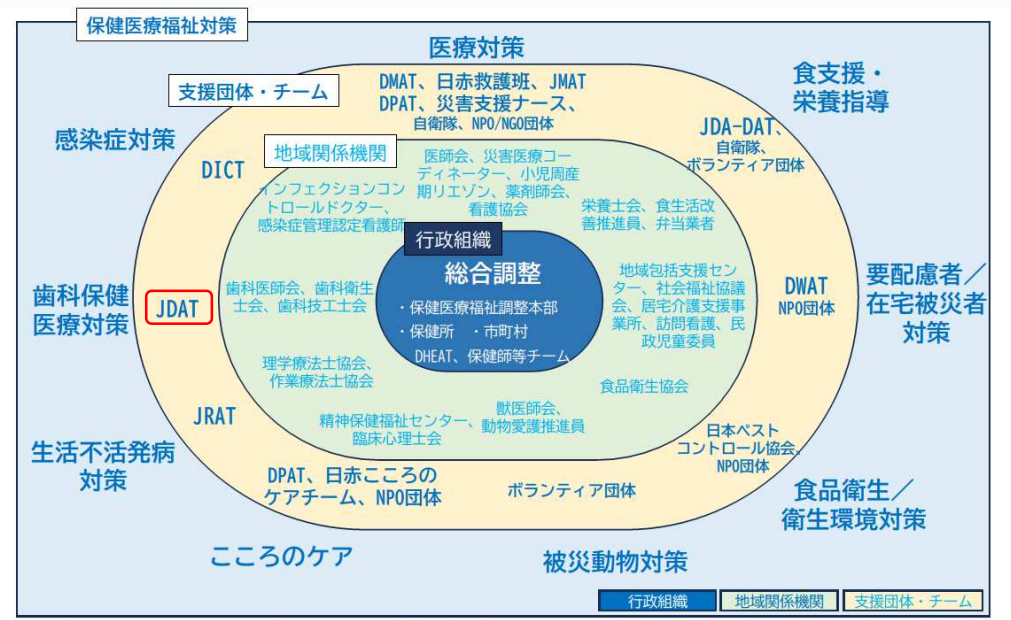
保健・医療・福祉の活動チームによる支援 (主なもの)

- DMAT** (ディーマット：災害派遣医療チーム)
Disaster Medical Assistance Team
- DPAT** (ディーパット：災害派遣精神医療チーム)
Disaster Psychiatric Assistance Team
- JMAT** (ジェイマット：日本医師会災害医療チーム)
Japan Medical Association Team
- JDAT** (ジェイダット：日本災害歯科支援チーム)
Japan Dental Alliance Team
- DHEAT** (ディーヒート：災害時健康危機管理支援チーム※) ※保健所等の指揮調整機能支援
Disaster health emergency assistance team
- DWAT** (ディーワット：災害派遣福祉チーム)
Disaster Welfare Assistance Team
- JRAT** (ジェイラット：一般社団法人 日本災害リハビリテーション支援協会)
Japan Disaster Rehabilitation Assistance Team
- JDA-DAT** (ジェイディーエーダット：日本栄養士会災害支援チーム)
The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team
- DICT** (ディーアイシーティ：災害時感染制御支援チーム)
Disaster Infection Control Team
- 日赤救護班** (日本赤十字社)
- 保健師等チーム** (自治体職員) 等



災害時の保健医療福祉に関する横断的な支援体制の構築について、「令和6年度健康危機における保健活動推進会議」令和7年1月21日

災害時の主な保健医療福祉活動 (施策) と関係団体【例】



出典：DHEAT活動ハンドブック (第2版) (令和5年3月) 67頁より引用・編集

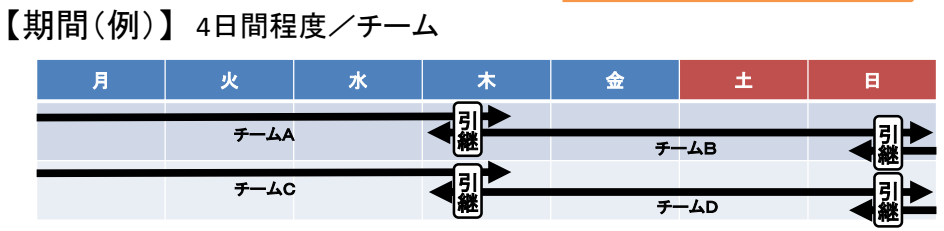
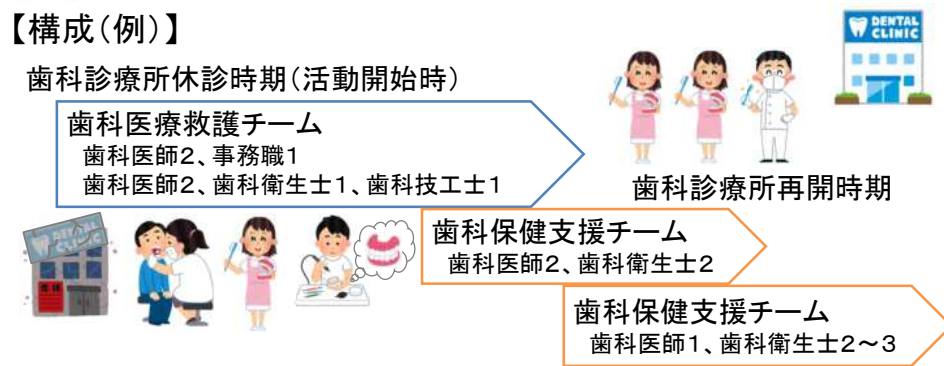
災害時の保健医療福祉に関する横断的な支援体制の構築について、「令和6年度健康危機における保健活動推進会議」令和7年1月21日

災害時における被災地外からの保健医療福祉に関わるチーム（例）

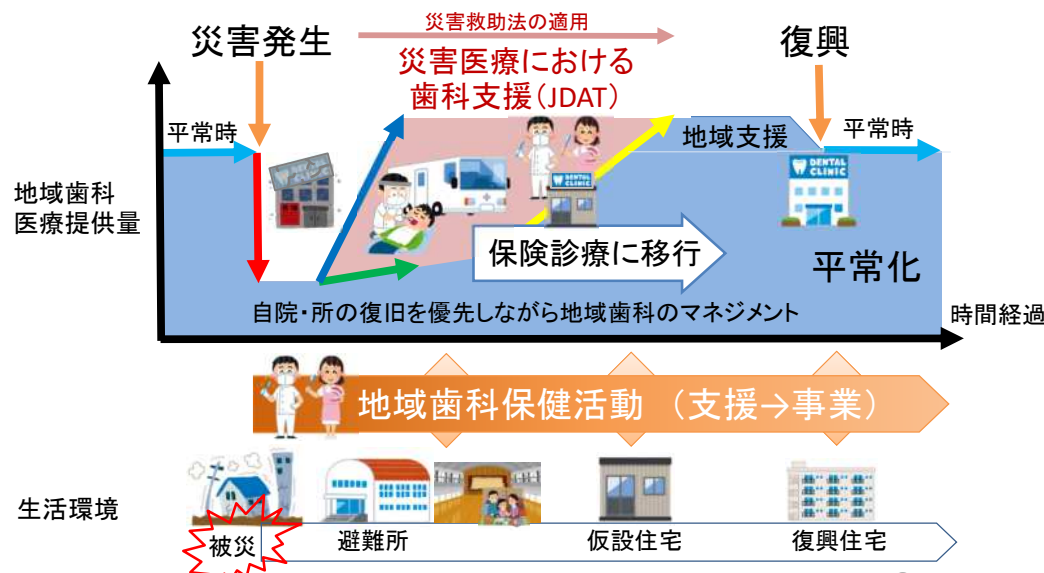


各チーム団体での派遣に向けた準備
8
災害時の保健医療福祉に関する横断的な支援体制の構築について、「令和6年度健康危機における保健活動推進会議」令和7年1月21日

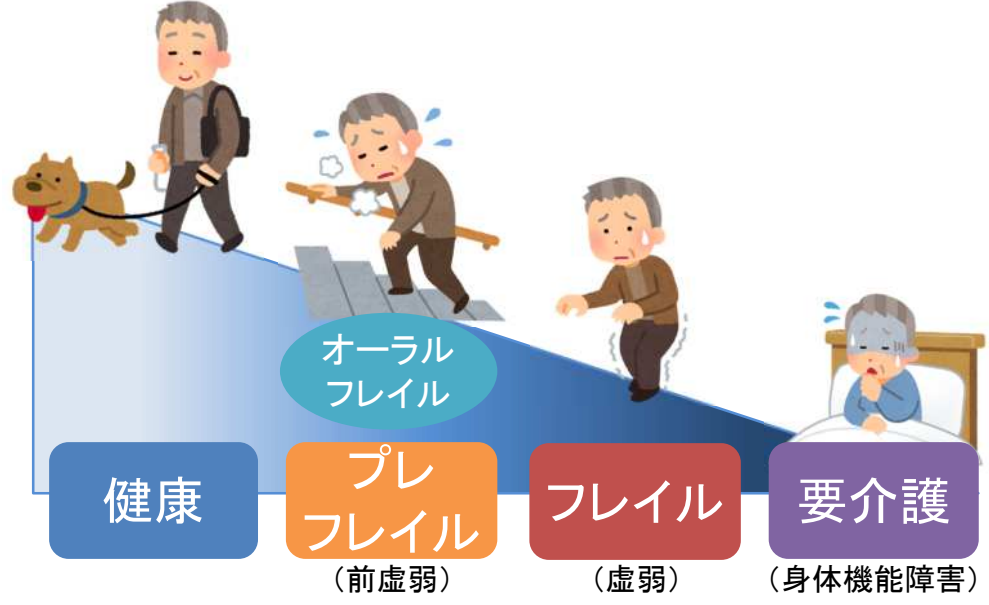
JDAT チーム構成・期間のイメージ



支援活動の移行 (災害医療→保険医療, 支援活動→地域事業)



加齢 と フレイル



★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



2019年12月11日(水)

被災者を脅かす“口の衰え”

NHKニュース
おはよう日本
総合 毎週月曜～金曜 午前4時30分 | 毎週土曜 午前6時 | 毎週日曜 午前7時

シェアする ?



避難生活が長引く被災地では、高齢の人も多く、健康状態が心配されています。
被災地で問題視されているのが、心身の衰えを意味する「フレイル」です。
フレイルとは、介護が必要となる状態と、健康の間。
つまり、さまざまな機能が衰えてきた状態で、放っておくと病気や寝たきりにつながってしまいます。



フレイルを改善させるには

NHKニュース
おはよう日本
総合 毎週月曜～金曜 午前4時30分 | 毎週土曜 午前6時 | 毎週日曜 午前7時



「フレイル状態」にある船山さんを回復させるため、河瀬さんが最も重視したのが、**栄養士や作業療法士など、ほかの多くの職種との連携**です。
まず、栄養士と一緒に、食べられる食事のかたさを確かめます。
また、口を動かす体操を教え、「噛んでのみ込む力」を回復させます。
さらに、全身の筋力をつけるため、作業療法士がリハビリを指導しました。

1か月後、船山さんは、毎日2時間の散歩ができるようになるほど回復していました。
その理由は、弁当を普通に食べられるほど、物を噛む力と飲み込む力を取り戻したことにありました。

**食事がとれることで栄養状態も改善。
全身の筋力も戻りつつあります。**

歯科

栄養

リハビリテーション

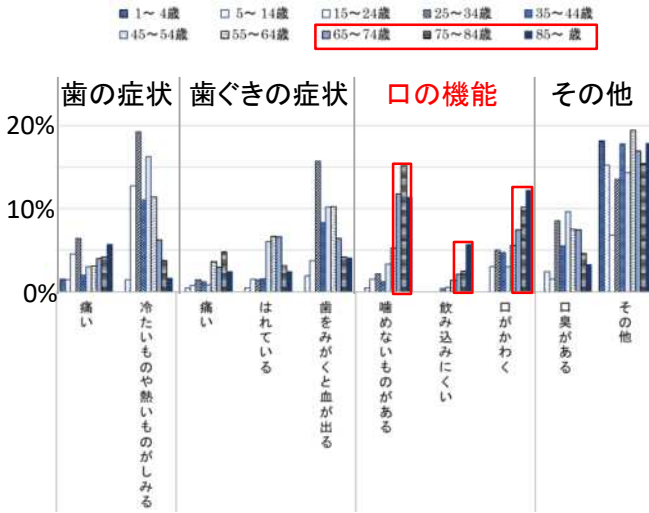
災害時でも?

4割は歯や口に「気になるところ」があり、 高齢者の1割以上は「噛めないものがある」

6. 歯や口の状態

歯や口の状態について気になるところがないと回答した者は全体の58.9%であった。この割合は年齢階級が上がるとともに低値を示した。

歯の症状として「歯が痛い」、「冷たいものや熱いものがしみる」、または歯ぐきの症状として「痛い」、「はれている」、「歯をみがくと血が出る」と回答した者の割合は25歳以上65歳未満の年齢階級で高く、「噛めないものがある」と回答した者の割合は65歳以上の年齢階級で10%を超え、その後の年齢階級でも高値を示した。



栄養を十分に摂るために

1. 安全で**栄養**のある食べ物
2. 食べて飲み込める**歯や口**
3. 食べたなら「出て来るもの」が「出せる**トイレ**(安全・清潔)
4. 清潔な手指や食器、食卓
5. 食欲・気力

被災者の皆さまへ 避難所生活で健康に過ごすために

～以下の点にご注意ください～

水分・塩分補給

① 水分・塩分補給
をこまめに

トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめに水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

② 手を清潔に

食事の前やトイレの後は手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒剤を使用しましょう。

手の清潔

食中毒注意

③ 食中毒に注意!

出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に魚がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

④ 体の運動

エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。

体の運動

うがい
歯みがき

⑤ うがい・歯磨き

うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。

⑥ 十分な睡眠・休息

誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

十分な睡眠・休息

マスク着用

⑦ 必要なときはマスクを着用

咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときはマスクを使いましょう。

⑧ 薬で困っている場合は相談を

薬が手元になかったり、薬で困ったときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。

薬剤
(体調管理)

次の方は避難所の事務所に申し出ましょう

厚生労働省

妊婦中の方

マタニティマークをつけて避難所にご配慮をお願いします。

産後の方、小さいお子さまをお連れの方

病児などで特別な食事の配慮が必要な方

妊産婦・乳幼児
特殊食品

災害時要配慮者に対する

“「食べる」支援”の transdisciplinary approach

- 特にフレイル予防、誤嚥性肺炎予防には、被災直後からの“「食べる」支援”が重要
- それぞれの“「食べる」支援”が連携して補いあって、はじめて、安全かつ適切に栄養を確保する

保健所・保健センター、DHEAT

JMAT(日本医師会災害医療チーム)

医師、看護師、薬剤師など

DPAT(災害派遣精神医療チーム)

精神科医師、精神保健福祉士、公認心理師など

JRAT(日本災害リハビリテーション支援協会)

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、など
DWAT(災害福祉支援チーム)
社会福祉士、介護福祉士、
介護支援専門員など

JDA-DAT(日本栄養士会
災害支援チーム)
管理栄養士など

「食べる」機能から
見た連携が必要

居住環境(調理環境、
食卓、食具、トイレなど)
災害支援ナース、NPOなど



食料・水
食企業、運送

JDAT(日本災害歯科支援チーム)
歯科医師・歯科衛生士など
(災害歯科保健医療連絡協議会)

日本災害医学会ニュースレター
2022年11月号

災害時の歯科の活動

応急歯科診療



口腔ケア



応急歯科診療

歯科保健活動

(口腔清掃の啓発・指導／口腔ケア／口腔機能・健康管理)

お口のケアで、健康づくりを。



災害 時は、過度のストレスや緊張から唾液が減り、水の不足等によって生活が乱れ、口腔ケアがおろそかになります。

口腔 内を清潔に保てないと、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症を引き起こしやすくなります。

毎日 の生活から、正しい口腔ケア(歯磨き、うがい)や入れ歯の清掃を心がけることが、災害時への備えになります。

口腔ケアは、歯周病の悪化や口内炎、発熱(肺炎)の予防になります。



神奈川歯科大学大学院 横須賀・湘南地域災害医療歯科学センター
文部科学省立大学戦略的基礎形成支援事業S1203004(平成24年~平成26年)

災害・避難所生活でもむし歯に負けない!!

避難所生活が長期化すると子どもたちのむし歯も増えていきます。子どもたちのお口の健康を守りましょう

復興へ向け、健康が大事!!
それは、お口の健康がキーポイント!!

食事の決められた避難所に! 食事・早起きを! (食生活のリズムを)

気をつける3つの約束

甘いおやつや菓子類をだらだら食べをしない! (時間を決めて食べる)

歯みがきができなかったら 食後にキシリトールガム シュガーレスガムをよく噛む!!

緊急時の簡単!お口のケア方法!!

水が少ない、または使えない場合の歯みがき方法
コップに少量の水や唾液(アゲツル)を少し入れ、歯ブラシを水で濡らす。歯ブラシを歯の表面に当て、歯の隙間に歯垢を落とす。水が足りない場合は、唾液を吐き出し、歯ブラシを歯の表面に当て、歯の隙間に歯垢を落とす。

唾液をたくさん出す方法
お口を大きく開いて、舌をのびと伸ばす。舌をのびと伸ばすことで、唾液が自然と出る。舌をのびと伸ばすことで、唾液が自然と出る。

呼吸をしない!
口呼吸は口が乾きやすいため、唾液が乾くとむし歯の原因になります。鼻呼吸を心がけ、口を閉じておく。

水不足により歯みがき、うがい不足となり口の中の細菌が増殖します。
歯周炎、口内炎、発熱、肺炎などの呼吸器感染症の原因になります。避難所生活で体力が低下し、口の中の細菌が増殖し、呼吸器感染症につながりやすくなります。

一般社団法人 日本小児歯科学会 <http://www.jpbd.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 日本歯科衛生学会

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。毎日することで舌が厚くなりやすく喉痛です。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。



- しっかりと舌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回うがいをすると疲れませんか?

毎日続けて行うことで咀嚼力(噛む力)や嚥下力(飲み込む力)を保つことができます。

マスクをしたままでできるお口の体操

〜 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう。〜

①唇をとがらせ前に突き出す **②左右にしっかりと引く** **③大きく開ける** **唇を開き、唇の内側で舌をぐるぐる回す**

①頬をふくらます **②頬をへこます** **③左右交互に頬をふくらます** **④唇をしっかりと閉じ上下交互に頬をふくらます**

開口訓練
①口を最大限に大きく開ける
②10秒間 保持する
③10秒間 やすむ
④②③を繰り返す

前舌保持嚥下訓練
(「へろ出しごっくん」)
①舌を少し前に出し、唇を閉じる(舌を強く咬まないよう注意しましょう)
②舌のま、つばをゴックンと飲み込む
③舌上唇にできるようになったら「舌のまーん」と、飲み込む途中でストップしてみましょう

食前や空き時間に5回〜10回行いましょう

空気も通らないようにするのがポイントです!

一般社団法人 日本歯科衛生学会

日本歯科衛生学会

日本歯科衛生学会 一般の方へ 歯科衛生士の方へ

日本歯科衛生学会 入会案内 研修・学習・認定 歯科衛生士より・学生より 日本歯科衛生学会

マスクをしたままでできるお口の体操(動画)

「マスクをしたままでできるお口の体操」

一般社団法人 日本歯科衛生学会

口腔ケアで命を守る ～災害関連死をゼロにするために～

- ① 災害時における口腔ケアの重要性
(平常時からの取組の重要性)
- ② 災害現場での口腔衛生の支援
- ③ 実際の指導例
- ④ 平常時からの活動、準備

災害時の口腔ケアにあたり
普段と違うことは？ →何が足りない？



「口腔ケア用品」



「人」



「水」

+ 洗面所

避難生活での健康・衛生管理 チェックシート

エコノミー

お口(くち)の衛生

お水が出るまでは？

- 食事は決められた時間にとり、規則正しい生活を心がけましょう。
- 食後はキシリトール入りシュガーレスガムをとりましょう。
- お水が出たらうがい・歯磨きを心がけましょう。

お口(くち)の衛生

■食事は決められた時間にとり、規則正しい生活を心がけましょう。
■食後はキシリトール入りシュガーレスガムをとりましょう。
■お水が出たらうがい・歯磨きを心がけましょう。

うがいの不要な歯みがき剤

液体

ジェル

フォーム



医薬部外品

医薬部外品

医薬部外品

水が不要な口腔ケア

まずは
ここから!



6か月頃〜 1歳6か月頃〜

歯みがきシート

スッキリとした
使用感を求める
方はこちら

POINT1 お口スッキリ
 メントール(清涼剤)・キシリトール(甘味料)配合。スッキリとした爽快感のある拭きこごです。

POINT2 ミントの香り
 ほんのりさわやかなミントの香り付き。口臭が気になる方にもオススメです。

POINT3 丈夫なフラットシート
 しっかり拭いても毛羽立ちにくい、丈夫なフラットシートだから使いやすい。

WAKODO
Oral plus
 オールプラス
 お口の中をキレイに拭き取る
口腔ケアウエットティシュー
 スッキリ
 メントール・キシリトール配合
 丈夫なフラットシート100枚

口腔ケア用ウエットティシューの使い方



- ノンアルコールで保湿成分が入っているものもある
- 口腔ケアウエットティシューそのものが水分を含んでいるため、お水などを使う必要がない
- 誤嚥の危険性が高い方の粘膜のケアをする際にも便利



1 口腔ケアウエットティシューを介護者の指に巻きつける。
 ※グローブを必ず着用しましょう。



2 反対の手でケアをする方の顔を支えながら、指をお口に入れ粘膜のケアをする。

少ない水での入れ歯のケア

esk GlaxoSmithKline

入れ歯洗浄剤
ポリデント フレッシュクレンズ
 泡でブラッシングする、新感覚の義歯洗浄剤

「ポリデントフレッシュクレンズ」は、泡によって義歯を手軽にすばやくブラッシングする、ワンアクションタイプの義歯洗浄剤です。抗炎症タイプの「ポリデント」製品と同等の除菌力を持ち、義歯装着時のミントの香りによる爽快感、既存の歯磨剤を使った洗浄に比べて義歯材質を損傷させない等の安全性も大幅に向上しました。

99.9%の除菌効果を維持



毎食後 食後や臭いが気になる時に

泡でブラッシングする簡単なお手入れ ポリデント フレッシュクレンズ

- 1 ボトルをよく振ってから適量を入れ歯にかけます。
- 2 約90秒間ブラッシングを行います。
- 3 洗浄後は水でよくすすいでください。

毎日 つけ置きのお手入れ

酵素もポリデント

- 1 流水下で、目に見える食べかすなどのヨゴレを義歯用ブラシ等を用いて清掃します。
- 2 150ml程度の水またはぬるま湯にポリデントを1錠入れます。
- 3 すぐに入れ歯を浸してください。目に見えない細菌などのヨゴレをポリデントで除菌します(5分間)。
- 4 洗浄後は水でよくすすいでください。

注意: 部分入れ歯に使用されているごく一部の金属は変色することがあります。

毎食後 食後や臭いが気になる時に





泡でブラッシングする簡単なお手入れ

ポリデント フレッシュクレンズ

- 1 ボトルをよく振ってから適量を入れ歯にかけます。
- 2 約90秒間ブラッシングを行います。
- 3 洗浄後は水でよくすすいでください。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

- あ**  口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします
●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- い**  ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- う**  ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- べ**  ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!






お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

まずはゆっくり深呼吸をしてから始めましょう!

かながわ・お口の健康体操
グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。

●訓練方法

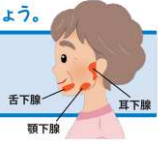
- 1**  **グー**
目はしっかり閉じ目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。
- 2**  **パー**
目は大きく開き目玉は上方に。口を大きく開く。
- 3**  **ぐるぐる**
口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)
- 4**  **ごっくん**
ココで溜まった唾をごっくん!
- 5**  **べー**
舌の先に力を入れしっかり前に出す。(そのまま10秒キープ)

オーラルフレイルハンドブック
神奈川県歯科医師会

唾液腺マッサージ

唾液腺マッサージで、唾液の分泌を促しましょう。

- 唾液には消化作用、口の中の自浄作用、殺菌作用、粘膜の保護、食べ物を飲み込みやすくする、食べ物の味を味わうことを助けるなど様々な働きがあります。
- 唾液の分泌を促すため、唾液腺マッサージを行いましょう。



- 1 耳下腺マッサージ**
 - 1** 手のひらを温め、耳下腺部をおおう。
 - 2** 頬の耳下腺部に3本程度の指をあて、円を描くように回す。
 - 3** 回した指を小鼻の方向へ滑らせ上の奥歯のあたりを2〜3秒圧迫し、離す。
 - 2 顎下腺マッサージ**
 - 1** 耳の下の下顎の骨の内側のやわらかい部分に親指をあて、ゆっくりと押し込み、離す。
 - 2** 耳の下から顎の下まで3〜4か所を順番に圧迫し、離す。
 - 3 舌下腺マッサージ**
 - 1** 両手の親指を舌下腺部にあて、舌を上顎に押し付けるように、ゆっくりと押し込む。
 - 2** ゆっくりと離す。
- 1〜3を3回繰り返す。

口腔機能の維持・向上

いつでもおいしく食べ、笑顔で人生を過ごすために

東京都福祉保健局

おしゃべり、おちゃっこ、の効能

- おしゃべり > 筋力低下防止
- おちゃっこ > 水分補給 > 乾燥防止
- 孤独にならない > 笑い飛ばす > 孤独にさせない

ご近所の底力!

普段のご近所付き合いが、命を守る!

震災前わいわい、死亡リスク半減 東北大など、高齢者の交流分析

朝日新聞デジタル 2018年2月20日05時00分

東日本大震災当日と翌日から3年間
(2014年5月5日まで)の死亡リスク(一部抜粋)

死亡リスク		震災当日	震災翌日以降 3年間
友人との 交流	会わない	1	1
	会う	2.06 (0.51, 8.23)	0.46 (0.26, 0.82)

※ 2倍! (会わないから会うへ) / 1/2 (会うから会わないへ)

宮城県岩沼市の65歳以上の高齢者のうち、津波で浸水した地区の住民だった860人を対象とした。震災当日に33人、震災翌日以降の約3年間に95人が亡くなっていた。

東北大学 2017年12月12日 11:00 | プレスリリース



お近くの方
お伝えく
配布等に
承諾は不!

いつもの生活を取りもどす!



いつもの生活を続けられる準備をしよう!

熊本地震で被災された皆さまへ
いつもの生活を取りもどすための役立つ情報まとめ

政府からのお知らせ
2016年4月28日発行
2016年5月12日更新

熊本地震被災者応援ブック(内閣府) https://www.kantei.go.jp/jp/headline/pdf/kumamoto_earthquake/book.pdf

口腔ケアで命を守る ～災害関連死をゼロにするために～

- ① 災害時における口腔ケアの重要性 (平常時からの取組の重要性)
- ② 災害現場での口腔衛生の支援
- ③ 実際の指導例
- ④ 平常時からの活動、準備

方

覚えてください、防災にオーラルケア。

災害時、歯みがきが十分だと、歯肉の腫れや歯の痛み、歯の抜け落ちを防ぐことができます。また、歯の健康を保つことで、感染症のリスクを減らすことができます。

災害時の備えは、おうちから。災害時の備えはオーラルケアを。

SUNSTAR

SUNSTAR

ひなんするとき、はぶらし・はみがきわすれずに。

覚えてください、防災にオーラルケア。

防

先注: おうちの方。むし歯を防いで、からだを守る。災害時の健康維持のため、ハブラシとハミガキをお備えください。サンスターからのお願いです。

監修/内閣府政策統括官(防災担当)、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの!

- 水
 - 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意)
 - 防災用ヘルメット・防災ずきん
 - 衣類・下着
 - レインウェア
 - 紐なしのズック靴
 - 懐中電灯 (*手動充電式が便利)
 - 軍手
 - 洗面用具
 - 歯ブラシ・歯磨き粉
 - タオル
 - ペン・ノート
 - マスク
 - 手指消毒用アルコール
- 感染症対策にも有効です!! —

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

トップページ > くらし・環境 > 防災 > 防災・減災 > 非常持ち出し品や備蓄品などの準備

印刷 更新日: 2024年11月13日 ページID: 63

非常持ち出し品や備蓄品などの準備

非常時持ち出し品リスト例

貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用に10円玉も)	情報・照明	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(できれば1人に1つ)	<input type="checkbox"/> ローソク
飲料水・非常食	<input type="checkbox"/> 缶入り乾パン <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル)	生活用品	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー		
救急袋	<input type="checkbox"/> 毛抜き <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌) <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 脱脂綿 <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など		<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> 十徳ナイフ	<input type="checkbox"/> 軍手・手袋 <input type="checkbox"/> ローブ
衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコール消毒薬 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 台所用洗剤 <input type="checkbox"/> 手洗い洗剤		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> トイレトーパー	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー
			<input type="checkbox"/> レジャーシート	<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット	
			<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	
			<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 油性マジック(太)	<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ
			<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> ラップ(止血・食器覆い用)	
			<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液		

個人や家庭の事情に合わせて備えを検討するもの

必需品・貴重品	赤ちゃん用品	高齢者用品
<input type="checkbox"/> 預貯金通帳 <input type="checkbox"/> 鍵(自宅・車等)	<input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> おやつ	<input type="checkbox"/> 予備メガネ
<input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ等 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 義歯	<input type="checkbox"/> スプーン <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 洗浄綿 <input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 看護用品
<input type="checkbox"/> 支援プラン(一人で避難することに不安がある方)	<input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 持病薬
<input type="checkbox"/> 本人確認書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード、パスポート・在留カード・特別永住者証明書等)のコピー	<input type="checkbox"/> おんぶひも <input type="checkbox"/> 玩具 <input type="checkbox"/> 母子手帳 <input type="checkbox"/> ベビーカー	<input type="checkbox"/> おしりふき

家族構成を考慮必要最低限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。重さの目安は男性で15Kg、女性で10Kg程度。※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

※この表にあるものは、あくまでも例示ですので、家族構成を考えてこの他にも必要なものがあれば、用意しておきましょう!

内閣府、指定避難所の備蓄調査 食料や簡易トイレ

時事通信 内政部2024年10月06日07時39分配信

1月に発生した能登半島地震では、被災者に届ける物資が不足する事態が生じた。これを受け内閣府は、指定避難所の冷暖房設備や非常用発電機、ガス設備などの配備状況の確認に合わせて、物資の備蓄状況を調べることにした。

調査の対象は、食料、毛布、乳児用ミルク、乳児用と大人用の紙おむつ、携帯・簡易トイレ、トイレトーパー、生理用品などを想定している。能登半島地震で迅速な配備が難しかった段ボールベッドや間仕切りも加える方針だ。

災害時に支援物資の情報を自治体と共有するシステムを通じて、最新の備蓄状況を収集。地域防災計画で定める量を確保できているかどうかなどを把握する。備蓄倉庫で保管されている物資についても調べる。

災害関連死リスク減少へ 指定避難所に「洗口液」備蓄 前橋市

NHK 群馬 NEWS WEB 01月07日 11時36分

能登半島地震の発生から1年がたちました。地震の影響で断水した地域では、歯磨きなどで口の中を清潔に保つことがおろそかになりやすく、「誤えん性肺炎」の患者が増えたことが指摘されたことなどから、前橋市では、今年度中に市内すべての指定避難所に洗口液を備蓄することになりました。



誤えん性肺炎は、口の中で増えた細菌が誤って肺に入ることによって起こり、災害関連死の要因のひとつにもなるとされていて、広い地域で断水が起きた能登半島地震でも、誤えん性肺炎の患者が増えたことなどが指摘されています。

こうした中、前橋市は、今年度中に、水を使わなくても口の中を洗浄できる洗口液を、市内すべての指定避難所67か所に備蓄することになりました。

利用者は、誤えん性肺炎のリスクが高いにあたる、およそ1万5000個の洗口液を準備す75歳以上の高齢者を想定し、1人あたり2回分るとしています。

NHKが先月下旬の時点で県内の自治体を調べたところ、現在、洗口液を災害備蓄品として導入している自治体はなく、導入されれば、能登半島地震以降、県内では初めてとなる見通しです。

前橋市防災危機管理課は「万が一に備え、災害関連死のリスクをなくすため対応を平時から万全にしていきたい」と話しています。

- ・歯ブラシ→やわらかめ
- ・歯間ブラシ
- ・デンタルフロス→糸ようじ
- ・義歯用ケース→食品保存密封容器
- ・液体ハミガキ (5年保存・1回分)



水が不要な口腔ケア用品



少ない水での入れ歯のケア



うがいの不要な歯みがき剤

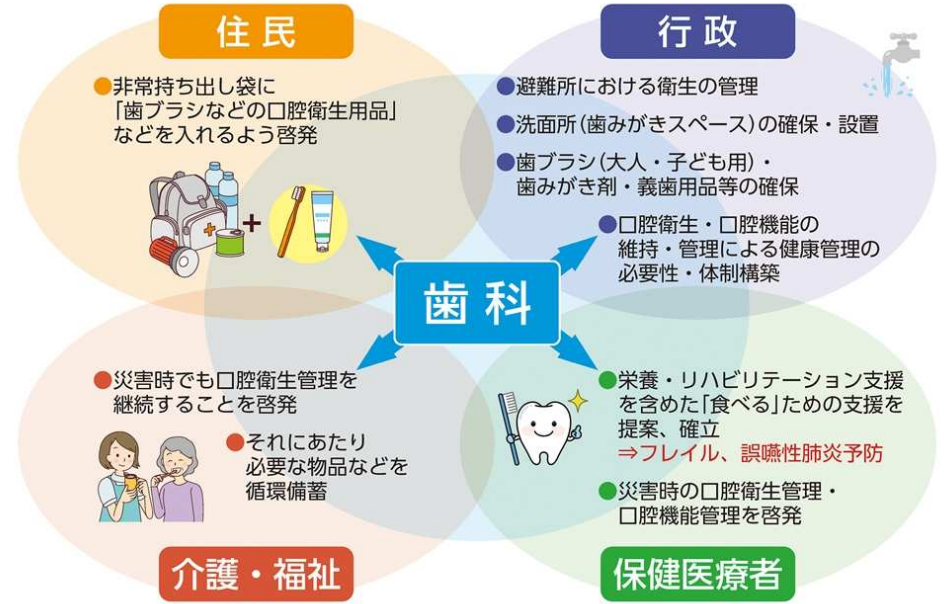
液体 ジェル フォーム



医薬部外品 医薬部外品 医薬部外品

＋洗面所

災害時のために歯科がしておくべきこと



令和4年度厚生労働行政推進調査 <http://jsdphd.umin.jp/pdf/221A2006.nkkk.booklet.4p.pdf>

災害対応 → 対策・防災

直接支援
被災者支援

支援者支援
間接支援

災害支援
緊急援助

地域支援
地域防災

体制・準備

今日を愛する。
LION

製品情報 「今日を愛する。」レポート

HOME > 災害時の清潔・健康ケア情報

災害時の清潔・健康ケア情報

life. love. LION



災害時
ライオン

災害時の清潔・健康ケア (印刷)

災害時の手の清潔、オーラルケアについてご案内し

災害時の清潔・健康ケア

災害時は、避難所生活や水不足など、生活していく上で衛生上のリスクが高まるため、体を清潔に保ち、健康に留意することが重要です。体力のないお子様や高齢の方は特に注意が必要です。

災害時の手の清潔

多くの人が入り出す避難所などでは、いつもより手が汚れがちです。手を清潔に保ちましょう。



災害時のオーラルケア

オーラルケアが不十分だと、ムシ歯や歯周病、感染症や誤嚥性肺炎などのリスクも高まります。



今日を愛する。 LION 株式会社

LION 製品情報 研究開発 サステナビリティ 株式会社ライオン 企業情報 ニュースリリース 英語

災害時の清潔・健康ケア情報

災害時への備えや、災害時の清潔&健康ケア

災害時のための清潔・健康ケアBOOK

災害時に忘れてはならないのは **お口の健康** です

「お口」は感染症の入り口です

避難生活でのお口のケア

高齢者が体が不自由な方がいる 小子どもが いる

災害時のための清潔・健康ケアBOOK

月刊nico 2018年8月号

非常用持ち出し品チェックリスト

歯科の災害保健医療支援

お口の健康が命を救う!

大規模災害が起こったとき 現場で保健医療支援活動を行うのは、医師の診療者だけでなく、歯科診療者も、歯と口の健康を支えるための重要な存在です。

緊急災害時歯科医師会災害対策コーディネーター 中久木 一彦

非常用持ち出し品に入れておきたい オーラルケアグッズ

基本セット

- 歯ブラシ
- 歯間ブラシ・フロス
- 液体ハミガキ
- 口ケア用のウェットティッシュ
- 入れ歯用ケース
- 入れ歯洗浄剤
- 入れ歯洗浄シート
- 入れ歯ブラシ

QRコード

令和4年度厚生労働行政推進調査 <http://jsdphd.umin.jp/pdf/22IA2006.nkkk.booklet.4p.pdf>

令和4年度厚生労働行政推進調査 <http://jsdphd.umin.jp/pdf/22IA2006.nkkk.booklet.4p.pdf>

大規模災害時の 歯科保健医療活動

～口腔機能からの健康維持～

災害時には歯科医療機関も通常の対応はできませんが、生活環境が整わない避難生活による歯や口の健康被害も生じてきます。

通常の歯科医療提供体制が回復するまでの間の緊急歯科診療活動とともに、特に避難生活が困難と考えられる災害時要配慮者の方に対する口腔衛生管理や口腔機能管理、およびその啓発による歯科保健活動を行い、被災地域で生活される方々の健康管理を行うことが必要です。

大規模災害時には、必要に応じて県外からの歯科チームも含めて、自治体や保健所の管理のもとで活動が行われます。

災害時の地域における歯科の役割は「応急歯科診療」と「口腔機能管理」

災害時の地域において、歯科は歯科診療提供体制が回復するまでに、被災者の生活の質向上に寄与する役割を担います。

災害時の歯科保健医療支援体制の仕組み

災害時のために歯科がしておくべきこと

住民 行政 歯科 介護・福祉 保健医療者

非常用持ち出し品に「歯ブラシなどの口腔衛生用品」などを入れるよう啓発

避難所における衛生管理の確保

避難所（備わきがスペース）の確保・設備

歯ブラシ（大人・子ども別）、歯みがき剤、歯磨き用具等の確保

口腔衛生・口腔機能の維持・管理による健康増進の必要性・体制構築

栄養・リハビリテーション支援をきめた「食べる」ための支援を確保・確立

歯ブラシ（大人・子ども別）、歯みがき剤、歯磨き用具等の確保

災害時の口腔衛生管理を継続すること啓発

それにあたり必要な啓発などを徹底実施

災害時の口腔衛生管理・口腔機能管理を啓発

災害時の歯科保健医療のチェックポイント

災害時に困ること

必要とされる支援

被災後の時間経過と地域歯科支援の推移

外部支援 地域支援

主に避難所がある時期において、地域の歯科医療提供体制を維持し、地域歯科保健活動をサポートするための被災地域外からの歯科支援チームが派遣される。

平時からの災害時の歯科保健支援体制の整備が重要

災害時の避難所等における歯科活動には、自治体や保健所のみならず、多くの保健医療・介護福祉専門職・チームとの連携が欠かせません。

平時からの災害時の歯科保健支援体制の整備が重要

高齢者や障害者、子ども等の地域の災害時要配慮者においては、避難所等の生活環境が整わない中で中長期的な生活支援が課題となる。歯科保健活動を含む健康支援の重要性がますます高まっている。

厚生労働行政推進調査事業費補助金研究事業(22IA2006) 自治体における災害時の歯科保健活動推進のための活動計画作成に向けた研究

大規模災害時には「食べる」支援の連携が必要です

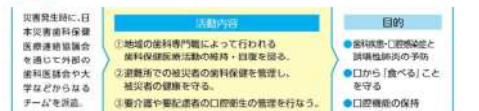
歯科医療と栄養・リハビリテーションなどの様々な専門家が連携することで被災者の「食べる」に関わることをサポートし、健康を守ります。



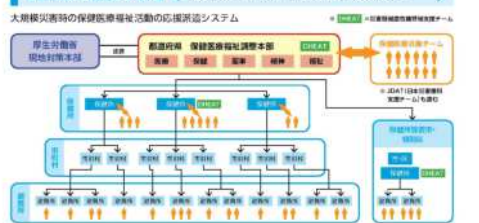
- 「食べる」支援とは?**
- 食料・食事の調達と提供
 - 口腔ケア
 - 栄養の確保
 - 着下リハビリテーション
 - 食べる環境の確保
 - 食料をまとめる容器・テーブルや椅子などの確保
 - 適切な食事の形態の提供
 - 歯痛やカタルーなどの確保

災害時に歯科がすべきこと

1 災害時地域歯科保健医療体制への支援



外部からの支援チームは (外部からの支援チームは、被災地の歯科保健活動の維持・回復を図るために派遣され、避難所に滞在して活動します。)



2 「食べる」ための支援

大規模災害における被災地被災者への呼吸器疾患の対応

災害直後からの対応が必要



多職種での「食べる」支援につなげる仕組み



大規模災害時の歯科の支援と「食べる」支援の連携

フェーズ1	フェーズ2	フェーズ3	フェーズ4	フェーズ5
被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援
被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援
被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援
被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援	被災地から被災地への支援

避難生活が招く「震災関連死リスク」を減らす「口腔ケア」とは？【歯科医が解説】

真島加代 / 清談社

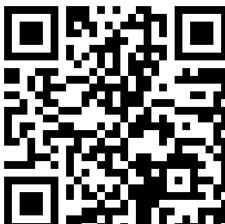


被災地での水不足が健康リスクを高める

被災地での水不足が健康リスクを高める

避難所での生活がフレイル(虚弱)を加速させる

被災時にも活躍するオーラルケア用品



https://iocil.jp/shop/S0142/S001159/ 配信期間 2025年1月15日(水)16時～5月13日(火)16時



無料 特別企画

2025/1/15 [水] 配信開始

災害被災時に 歯科として すべきことは?

中久木康一先生 東北大学大学院 歯学研究科

長谷剛志先生 公立能登総合病院 歯科口腔外科部長