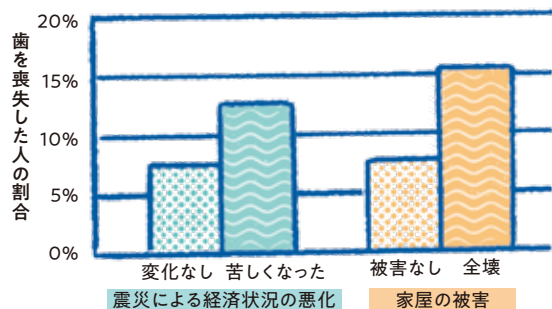


震災被害で

※ 歯を失うリスクが8%増加



東日本大震災で被害を受けた65歳以上の高齢者3,039人の震災前後の歯の健康について調査。震災被害が大きいと歯の喪失が多いという関連が見られました。

震災時は歯ブラシの

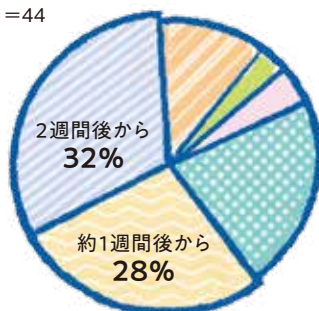
入手に1週間以上

かかることも

歯ブラシが入手できた時期
n=44

東日本大震災で被災した宮城県の避難所6カ所、46人の口の衛生状況を調査。半数以上が歯ブラシの入手に1週間以上かかったと回答。

出典：川野知子ら、
日歯学誌7(2)58-63, 2013



災害関連死の原因の

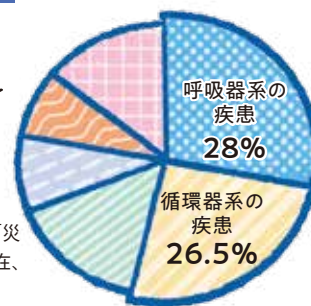
上位は呼吸器・

循環器系疾患

災害関連死の死因

熊本地震で災害関連死と認定された189人の死因の5割以上が、肺炎などの呼吸器系疾患と心筋梗塞などの循環器系疾患でした。

出典：熊本日日新聞(2017.9.26)「災害関連死189人の主な死因(8月末現在、県中間まとめ)」を参考に作成



肺炎など災害関連死の原因を防ぐ

災害時の健康を守る オーラルケア



教えてくれたのは
中久木康一さん

歯科医師、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。歯科医師として被災地に足を運び、歯科支援体制をサポート。

被災後の健康を守るために水不足でもしっかりケアを

皆さんは防災バッグに、オーラルケア用品を入れてありますか？ 災害時のオーラルケアは、口内環境だけでなく、体全体の健康にも大きく影響します。

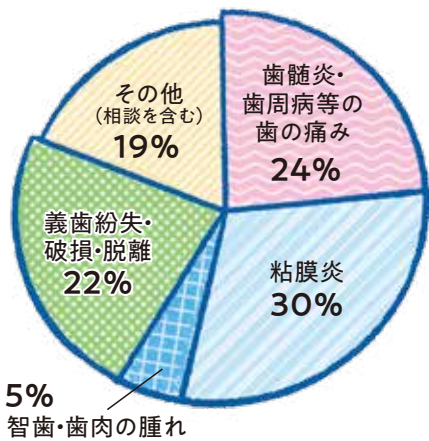
「断水で水を確保するのが難しくなると、飲料水を優先しなければならず、歯磨きが疎かになってしまいうことも。しかし、口の中を長時間汚れたままにしておくと細菌が増殖し、口内炎などの原因になるだけでなく、健康にもさまざまな影響を及ぼします」と話すのは、歯科医師として被災地に足を運ぶ中久木康一さん。十分なオーラルケアは、肺炎などの災害関連死の原因につながることも。

「口内で細菌が増えると、虫歯や歯周病が進行すること。また、細菌が肺や血管に入り込み、誤嚥性肺炎や感染症、心内膜炎からの心血管疾患を引き起こす可能性もあります」

被災後の健康を守るためにもオーラルケアはとて大切。防災バッグにケア用品を入れておくだけでなく、水がなくてもできるケアの方法も知っておきましょう。

阪神・淡路大震災4～5日目の 避難所での調査

口の中の不調は？



出典：阪神・淡路大震災と歯科医療（1996.2.24）. 兵庫県病院歯科医会「震災直後の疫学調査報告（西川哲成）」より引用改変

災害時にオーラルケアが できないと何が起こる？

災害時には、歯を磨きたくても水がない、入れ歯のケア用品や子ども用の歯ブラシがない、歯磨きなんて考えられないなど、いつもどおりのオーラルケアは難しいかもしれません。ただ、オーラルケアが不十分な状態が続くと、歯や歯茎の痛みや炎症、腫れ、入れ歯のトラブルなどが起こりやすくなります。とくに高齢者は、誤嚥性肺炎などの命に関わるリスクも高まります。

世代別・避難生活でのオーラルトラブル

子どもは？

支援物資に多いお菓子などの甘いものは、ストレス緩和に役立つ一方、歯磨きが十分にできない環境下で食べる機会が増えると、虫歯のリスクが高まるので注意が必要です。

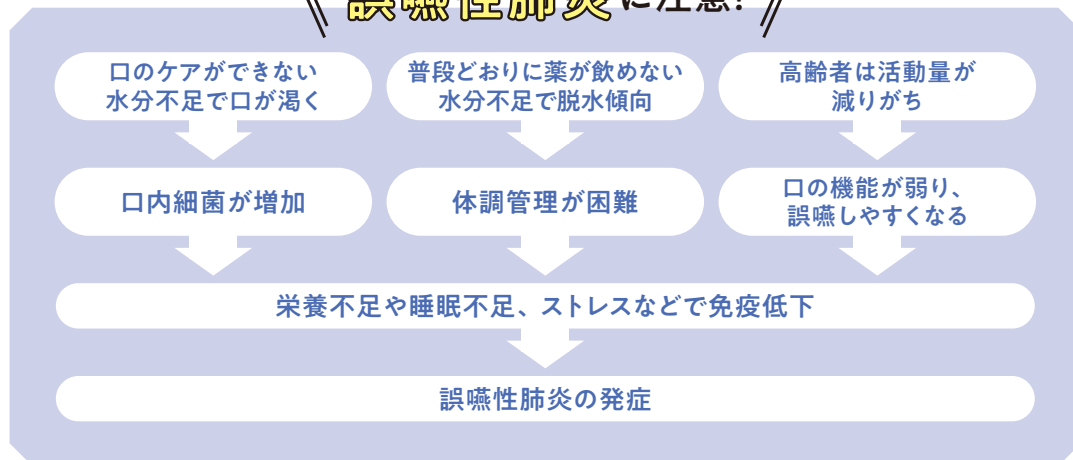
大人は？

災害後はやるべきことが多く「それどころではない」と、歯磨きが後回しになりがちに。歯周病が進行しやすく、とくに40代以降は口の渇きを強く感じる場合があります。

高齢者は？

もっとも気をつけたいのが誤嚥性肺炎です。肺炎の発生率は、震災後3カ月間増加傾向にあるというデータ^{※1}も。また、入れ歯を毎日掃除しない人は肺炎発症リスクが高くなることもわかっています。肺炎は災害関連死の原因のトップです。命を守るためにも、高齢者は十分なケアを。

誤嚥性肺炎に注意！



※1 出典：

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

歯磨きシートで ケアを!

赤ちゃんから高齢者まで、どの世代でも取り入れやすいのが歯磨きシートです。使用後に口を水ですすぐ必要がないので、水不足や洗面所が使いにくい環境でも使えるのがメリット。ハンカチやティッシュペーパーでも代用できます。



歯磨きシートの 使い方



指に巻いて、
奥歯側面を拭く。

その他の歯や口内の
汚れを拭き取る。

水が手に入らない…… オーラルケアどうすればいい?

震災直後や翌日までに口をすすぐ水が入手できた人は、24%という調査結果^{※2}があります。また、みんなが大きなストレスにさらされている被災地では、貴重な飲料水を歯磨きに使うだけでとがめられることも。歯磨き用の水が確保できない場面でのオーラルケア方法をご紹介します。

※2 出典：川野知子ら，日歯学誌7(2)58-63，2013

ガムを噛んで 唾液を出そう!

必ず砂糖不使用のものを選んで。ガムを噛むことで唾液の分泌が増え、細菌を抑制し、口内をきれいにすることができます。噛むことは、口の機能の低下の予防にも。防災バッグにも入れておきましょう。



▶ 防災バッグに入れておきたいオーラルケア用品 ◀

普段使い慣れないものは、一度試してみるなどして、使いやすいものをみつけておく心安心です。



歯ブラシ

家族分の歯ブラシを用意しましょう。とくに子ども用は災害後手に入りにくいケースも。また、避難中は環境の変化で歯茎が腫れやすいため、いつもより柔らかい毛の歯ブラシを選びましょう。



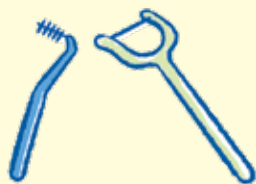
歯磨きシート

香りや清涼感など、商品によって特徴があるので、事前に使用しておく心安心です。容量の多い赤ちゃん用の口拭きでも代用できます。歯だけでなく、食器や体など何を拭いてもいいから便利。



歯間ブラシ・デンタルフロス

デンタルフロスは柄が付いている“ホルダー付きフロス”がおすすです。口の中に手を入れずに使用できるので、手が洗えない環境でも使いやすく便利。



液体歯磨き

液体歯磨きで口をすすいでから歯磨きをするだけでOK。手軽に覚えて、水ですすぐ必要ありません。3年間は使えるので備蓄にも。衛生的で持ち運びに便利な個包装もおすすです。

入れ歯ケア用品

避難所では入れ歯の置き場がないため、入れ歯ケースよりも密閉できる保存容器が便利。泡タイプの入れ歯洗浄剤なら漬け置きせずに泡をかけて磨くだけなので、短時間でケアが可能です。

ジェルや泡タイプの歯磨き剤

ジェルタイプの中には、国際宇宙ステーション搭載品に選定され、口をすすぐ必要がない飲める成分のものも。ブラッシング後吐き出すだけでOKの泡タイプもおすす。

