



災害時の口腔ケア

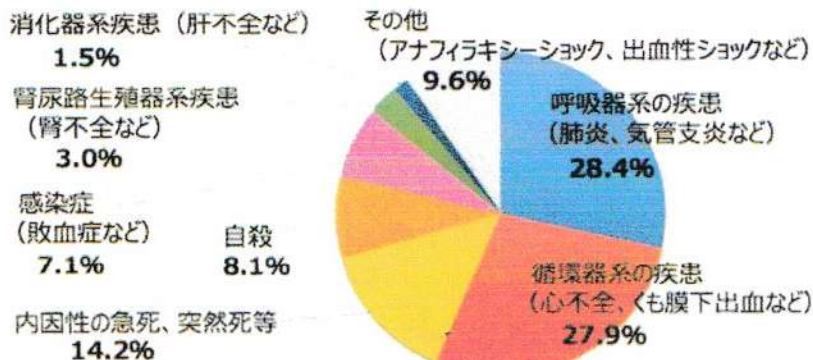
デンタルクリップ

No. 265 H・N

昨今、毎年のように自然災害が起こっていますが、災害から命を守ることができても、その後の災害関連死が問題になっています。右の図は2016年に起きた熊本地震の災害関連死の原因をまとめたものですが、原因のトップは肺炎などによる「呼吸器系の疾患」です。避難所や車中泊などの生活では、オーラルケア（口腔内の清掃）がおろそかになりがちです。口腔内が清潔に保てないと、口の中で増殖した菌が肺に入り誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなるといったリスクがあります。

非常時にも、命を守るためのオーラルケアを意識しましょう。

災害関連死197人の主な原因（2017年12月現在・県中間まとめ）



出典：熊本県「災害関連死の概況について」

〈ケア方法〉

歯ブラシがあるとき

- ① 少量の水または洗口液をコップに入れ、歯ブラシをぬらして歯を磨く。
- ② 歯ブラシが汚れたらその都度ティッシュなどで汚れをふき取る。歯全体を磨くまで繰り返す。
- ③ 最後にペットボトルなどの水で口をすすぐ。

歯ブラシがないとき

- ① ペットボトルのキャップ1～2杯分の水やお茶を口に含む。
- ② 歯と歯の間に水やお茶を通すように意識しながら、舌の上や口の中全体にいきわたらせるように「くちゅくちゅ」と数回繰り返す。ティッシュやキッチンペーパーに水や洗口液しみこませて拭くも良い。



〈非常時のオーラルケア商品の紹介〉



液体歯みがき

非常時にはうがいが多く水をつかう練り歯磨き粉より液体歯磨きがおすすです



洗口液

小さい子どもも使用できるようにノンアルコールタイプにしましょう。



歯みがきシート

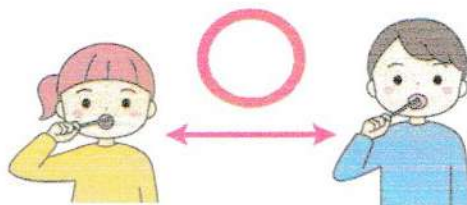
指に巻き付けて歯や頬の粘膜、舌をやさしく拭きます。

非常用持ち出し袋に歯ブラシを用意しましょう。

〈避難所での注意点〉

災害時、多くの人が出入りする避難所では感染症防止対策も重要です。

- 歯磨きは周囲の人たちと時間帯をずらす。
- ソーシャルディスタンスを保つ。
- 歯磨きは口を結び、口を手で覆って磨く。



スタッフから

教訓：歯ブラシ1本で救える命がある！

参考文献：読売新聞 2021年3月11日

備えあれば憂いなし！非常時のオーラルケア商品がどんなものか今確認してみようと思います。	非常用持ち出し袋の見直しをしながら、歯ブラシを入れておかなければ... (H)	歯ブラシのストックは、いつも用意が利便ですが、非常用という意識がなかったです。早く出	歯みがきシートという物があることを初めて知りました。ドランクストアで買いました。	『非常時のかばんに歯ブラシや歯みがきシートを入れておくようにします M.Y
水がないとこのことも想定すべきだとしても、歯磨きには困りました (S)	液体歯みがきや歯みがきシートを用意して非常時に備えたいです (R)	難しいこともあると思いますが、避難所でも日常に近づくためのオーラルケアが出来ると思います。 H.N	液体歯みがきを用意してみようと思っています。歯ブラシ忘れずに持ちます。	収束ばかりでなく、コロナ禍、口腔ケア商品も使ってみよう (S)