

Check!

災害時のオーラルケア

歯ブラシがないときの オーラルケア

歯ブラシがない場合は、
食後に水やお茶でしっかり
うがいをしましょう



だ液には口内の汚れを洗い
流す働きがあります。頬のマ
ッサージや舌のストレッチ、
ガムを噛むことなどでだ液
の分泌を促しましょう



水が少ないときの歯みがき

1 コップに少量の水を入れ、
歯ブラシをぬらして歯を
みがきます。



2 歯ブラシが汚れたらその
都度汚れをティッシュや
ウェットティッシュで拭き
取ります。これを繰り返して
歯全体をみがきます。



3 最後にコップの水で2〜3
回すすぎます。



防災用品チェックリスト

生活用品(備蓄含む)

- ☐ 毛布
- ☐ 雨具(カッパ・ポンチョ)
- ☐ 保存食(米・缶詰・レトルト食品)
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ 缶切り
- ☐ 歯みがきセット・洗口液
- ☐ 石けん・ドライシャンプー
- ☐ ふろしき
- ☐ 予備電池(バッテリー)
- ☐ 地図
- ☐ キッチンペーパー
- ☐ スリッパ

必需品

- ☐ 家や車の予備の鍵
- ☐ メガネ・コンタクトレンズ
- ☐ 携帯電話(充電器・バッテリー)
- ☐ 通帳・各証明書のコピー
- ☐ 印鑑

子ども用品

- ☐ 粉ミルク・離乳食
- ☐ 母子手帳
- ☐ 哺乳瓶・紙おむつ
- ☐ 抱っこひも
- ☐ バスタオル

高齢者用品

- ☐ 高齢者手帳
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 介護用品
- ☐ 入れ歯・補聴器

Point

食料や水は最低3日分、
できれば1週間分を家族
分備蓄! 生活用品も再々
見直しをしましょう!!

基本品目

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食
- ☐ 頭を守るもの
- ☐ 笛・防犯ブザー
- ☐ 軍手
- ☐ 運動靴
- ☐ 懐中電灯(予備電池含む)
- ☐ 万能ナイフ・はさみ
- ☐ ロープ(約10m)
- ☐ 携帯ラジオ(予備電池含む)
- ☐ 家族の写真・連絡先
- ☐ 身分証明書(免許証・保険証など)
- ☐ 筆記用具(メモ帳・油性マジック)
- ☐ 現金(公衆電話用に10円硬貨も)
- ☐ 救急セット(消毒液・包帯など)
- ☐ 毛抜き
- ☐ 持病薬・常備薬(処方箋のコピー)
- ☐ マスク
- ☐ 携帯用簡易トイレ
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 温熱シート
- ☐ ハンカチ・手ぬぐい
- ☐ タオル
- ☐ 安全ピン
- ☐ ポリ袋(大小併せて10枚程度)
- ☐ レジャーシート
- ☐ ライター・マッチ・ろうそく
- ☐ 布ガムテープ
- ☐ 衣類

女性用品

- ☐ 生理用品
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ 化粧品
- ☐ 櫛・ブラシ・鏡・髪ゴム

とくしま 防災オーラルケア

※こちらを非常持ち出し袋にお入れください



オーラルケア用品は、
重要な防災グッズのひとつです。

3か月に一度は、防災用品を点検しましょう。
防災対策には「継続して行う」ことが大切です。
無理なく、楽しく、少しずつ防災対策を
継続する工夫をしましょう。

※避難生活が数日間に及ぶ場合もありますので、もしもの場合に備えて普段から点検や備蓄を心がけましょう。

徳島県

災害時にこそ欠かせないのが 「オーラルケア」です

災害時には不規則な生活を強いられるため、災害時特有の歯科的な問題も起こります。災害による歯や口唇、舌や頬粘膜などの外傷はもちろんですが、偏った食生活やストレスが原因で、むし歯や歯周病、口内炎、口臭など口腔内の問題が生じやすくなります。また水が不足している場合、歯みがきやうがいなどの口腔清掃がおろそかになりやすく、これも問題発生の一因になります。また口腔内を清潔に保たないと風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染症が増加し、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化することもあります。

歯ブラシ・歯間ブラシ による 清掃指導



口腔清掃が不十分だと歯周病や口内炎などを発症したり、症状が悪化するため少量の水でもできるうがいや、歯みがきの指導を行います

児童に対する 食事指導



支援物資には菓子パンやお菓子なども多いため、間食指導・歯みがき指導により食生活の平常化を目指します

高齢者に対する 入れ歯の洗浄 補水指導



入れ歯の清掃不足、水分補給の不足からの脱水、体力低下などで、呼吸器疾患など様々な疾患にかかりやすくなるため、予防の指導を行います

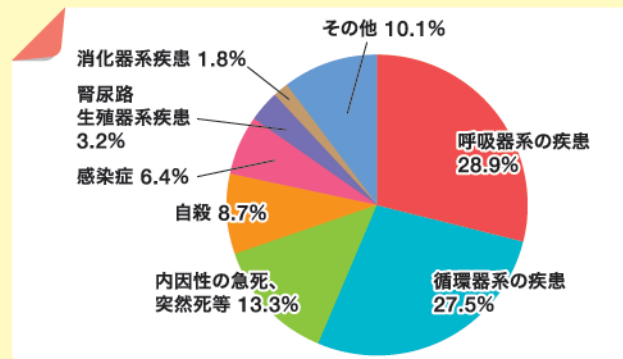
集団に対する 啓発活動



個別の指導とともに掲示物やパンフレットなどを通じて、被災者の方々が適切な生活習慣を取り戻せるよう、サポートを行います

熊本地震における「関連死」の死因別割合

(2016年)



参考資料：熊本県報道資料(令和3年4月9日公表)

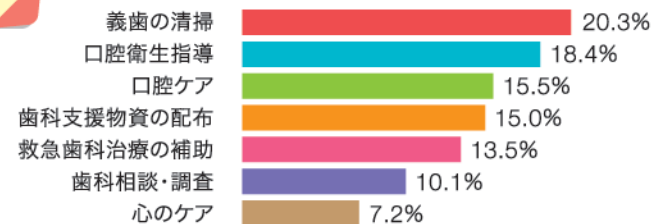
2016年の熊本地震で、関連死(地震が直接の原因ではない死)のうち最も多かったのは呼吸器系の疾患でした。

一般に、肺炎の内何割かは誤嚥性肺炎と言われます。避難所生活では口腔の衛生状態を保つのが難しいことも一因となって、特に高齢者で肺炎などの呼吸器感染症が増える危険性があります。

新潟県中越地震の際に行われた歯科医療救護活動

(2004年)

4年の新潟県中越地震で現地の歯科衛生士が行った歯科医療救護活動は「義歯の清掃」が最も多く20.3%を占めました。被災者の口腔内状況は「口腔清掃不良」で、口腔内環境・衛生状態は良くない状態でした。



参考資料：渡辺美幸ほか(2007)．新潟県中越地震における歯科医療救護活動からみた歯科衛生士の課題．日歯学誌，1巻，2号，pp.34-40．

救急歯科治療



歯科医院が再開するまでは、仮設診療所や歯科治療車両で応急処置を受けることができます。

オーラルケア用 小さな非常用ポーチ

最低限の防災グッズを入れた「防災ポーチ」を、カバンに入れて持ち歩きましょう。



歯ブラシ・歯間ブラシ・フロス・充電器・ペンライト
絆創膏・カイロ・飴・チョコレート など