

被災者の健康支援のための オーラルケア用品ハンドブック

日本は地震国で、最近、世界で発生したマグニチュード6以上の地震の2割強を占めています。よって、国や地方公共団体は、国民に“減災”を呼びかけています。今後予測される大規模地震への対策や、局地的な風水害、大規模事故による局地災害などに備えるために、歯科医療・歯科保健を含めた“被災者への健康支援”的推進が必要です。

避難生活において、積極的に“お口のケア”を実践することは、“全身とお口の健康を守る”有効な手段です。歯科医療関係者は、災害時ののみならず、平時においても地域での啓発を図る役割を担当して、国民の歯科医療・歯科保健を支援しています。

このハンドブックでは、起こりうる大規模災害での避難生活のために準備するお口(オーラル)のケア用品を紹介します。個人や家庭でも、災害支援物資が十分に供給されるまでの間、オーラルケアができる“用品”《ライフステージに応じた清掃用具、フッ化物入り歯みがき剤、ノンアルコール ウェットティッシュ、ノンアルコール 洗口液、保湿ジェルなど》の“準備”(備蓄)が必要です。とくに、健康支援が必要な子ども、要介護者や障がい児者への対応を中心に解説して、平時から備えていただきたいと考えます。

避難所等でのオーラルケア

大規模災害時の避難生活では、水や電気の供給が不足して、歯みがきなどのお口(オーラル)のケアが制限されます。このような悪い環境では、むし歯・歯周病の発生、さらには栄養不足、ストレスや免疫力の低下から感染症(とくに高齢者では誤嚥性肺炎)が問題になります。

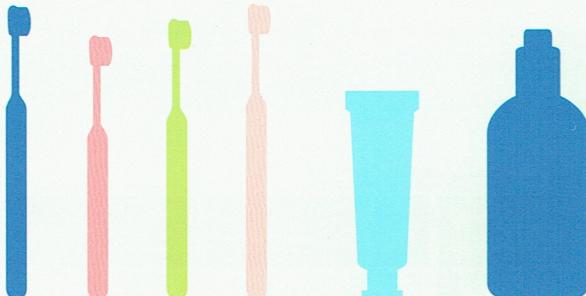
むし歯予防には、再石灰化促進や歯質強化のための“フッ化物”を歯ブラシでお口に作用させることができます。また歯周病予防には、効率のよい“歯垢(細菌のかたまり)の除去”が有効です。したがって、“防災用品”として準備する“オーラルケア用品”には、使い慣れた“歯ブラシ”と“フッ化物入り歯みがき剤”が最低限必要になります。

★準備るべきオーラルケア用品

- **歯ブラシ**：普段使っている“未使用の歯ブラシ1本”(避難所等で配布される歯ブラシは、自分に合わなかったり、使い捨てのものだったりすることがあります)。
- **歯みがき剤**：ご自分の歯をお持ちの方は、“フッ化物入り歯みがき剤1本”(30 gくらいの小さめのものを家族の人数分準備しましょう。液体歯みがき剤にはフッ化物入りがありませんので、液状、ジェル状、フォーム状のもの)。歯みがき剤の包装箱・容器に記載の薬用成分欄(「フッ化ナトリウム」、「モノフルオロリン酸ナトリウム」、「フッ化スズ」とあればフッ化物入り)を確認してください。未使用であれば、3年間は保存できます。

★フッ化物入り歯みがき剤による“みがき方(一般向け)”

- ① コップなどに、少量(約15 ml)の水を用意する。
- ② 歯ブラシに、半分くらいの歯みがき剤をつける。
- ③ 歯ブラシで、歯みがき剤をすべての歯にのばす。
- ④ 個々の歯をみがく(なるべくつばをはき出さない)。
- ⑤ みがき終わったら、1回だけ、お口の中のものをはき出す。
- ⑥ 少量(15 ml)の水で1回だけ、ブクブクうがいする。



子どものオーラルケア用品

★準備するオーラルケア用品(幼児・学童向け)

- | | |
|------|---|
| 歯ブラシ | ● 幼児用、学童(小学生・中学生)用
● (可能であれば)仕上げみがき用 |
|------|---|

フッ化物入り歯みがき剤(うがいのできる幼児から使用)

デンタルフロス(可能であれば、ホルダー付)

ノンアルコール ウェットティッシュ、滅菌ガーゼ

シュガーレス食品(ガム・飴など)



★準備する歯ブラシを選ぶためのポイント

● 幼児用(乳歯の歯ならびの時期)

- ① 仕上げみがき用はブラシ部分が小さく、みがく方がペングリップで持ちやすい歯ブラシを選びましょう。
- ② 幼児用は、子ども本人が持ちやすい歯ブラシを選びましょう。包装に記載されている“推奨年齢”を参考にしましょう。

● 小学生用(乳歯と永久歯が一緒に生えている時期)

- ① 小学生の低学年用は、6歳臼歯(第一大臼歯)をみがきやすい歯ブラシを選びましょう。幼児用よりも長く、ブラシ部分が長方形です。包装に記載されている“推奨年齢”を参考にしましょう。
- ② 小学生の高学年用は、低学年用よりも細く、ブラシ部分が長い歯ブラシを選びましょう。

● 中学生用(永久歯の歯ならびの時期)

- ① 12歳臼歯(第二大臼歯)がみがきやすいうように、長い歯ブラシを選びましょう。小さめのお口の方は、小学生の高学年用の歯ブラシを選びましょう。

幼児のオーラルケアと歯科保健管理

★幼児期の歯科保健管理

1歳まで… ガーゼなどで、歯の汚れをふき取ります。

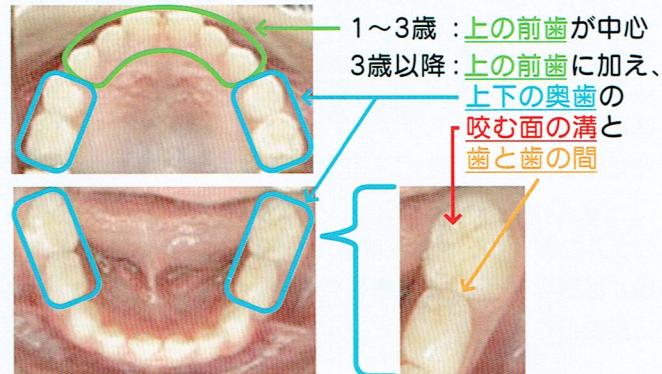
1歳以降… 小さめの歯ブラシで、保護者が寝かせみがきをします。

3歳以降… 本人の歯みがきに加え、保護者が仕上げみがきをします。

※ フッ化物のうがい液を歯ブラシにつけてみがくことや、フォーム状のフッ化物入り歯みがき剤を利用します。



★乳歯の歯ならびで、むし歯になりやすいところ



★デンタルフロス(乳歯の歯ならびから使用しましょう。)

歯と歯の間の清掃に適しています。ゆっくりと前後させて、歯と歯の間を通して使用します。(なお、ホルダー付には下の前歯に使用しやすいF字型と、奥歯や上の前歯に使用しやすいY字型があります。)

ホルダー付デンタルフロス



乳幼児用 F字型



F字型



Y字型

学童のオーラルケアと歯科保健管理

★咀嚼の習慣をはぐくむ大切な時期です。避難生活では食生活が変化し、運動不足になります。“良く噛んでゆっくり食べること”を心がけ、肥満も予防しましょう。

★“永久歯のむし歯予防”を考えます。フッ化物の利用や、お口の清掃を励行し、適切な間食摂取に留意させます。

★小学生の低学年から、歯肉の炎症(腫れや出血)がみられます。歯ブラシで歯の汚れ(歯垢)を除去し、“歯肉の炎症の予防”に努めます。



★避難所等での幼児・学童のオーラルケア

避難所生活では、“災害支援物資”としてすぐに食べられる物(甘いお菓子や飲料)が多くなり、“間食の回数が増加”します。とくに、乳歯や生えたての永久歯はむし歯になりやすいので、“回数や飲食の時刻を決める”ことや、可能な限りシュガーレス製品を利用することなどを心がけましょう。

お口の大きさに合った歯ブラシと、フッ化物入り歯みがき剤を用いて歯みがきしましょう。歯ブラシが入手できない場合には、ウェットティッシュやタオル等で歯やお口の中の粘膜を拭き、食べかすや歯垢の除去を心がけます。避難生活では、子どもたちも精神的に不安定になるので、スキンシップを兼ねて仕上げみがきするように、子どもたちのオーラルケアを心がけましょう。また、避難所等でフッ化物のうがい(洗口)が実施されていれば、積極的に参加させてください。



要介護者等のオーラルケア

★お口のケアが自分でできない、または難しい要介護者や障がい児者へのオーラルケアの手順

- ・先ず声かけにより、“オーラルケアを意識”させます。
- ・食事の姿勢を参考に、首をやや前に傾けるか、または(マヒ側を上に)側臥位(横向きの体勢)で顔を少し横向きにします。呼吸が安定し、リラックスできる姿勢で行います。
- ・みがく前に“お口周辺のマッサージ”を行います。手のひら全体を頬にあて、“お顔 → お口の周囲 → お口の中(人指し指で歯肉を圧迫)”の順に行います。
- ・原則的に“お口の中では奥から前”に清掃します。
- ・誤嚥に注意が必要な方は、可能であれば吸引器、吸引チューブ付きブラシを使用してください。
- ・みがくときは“歯と歯肉の境目”を中心に、歯ブラシを細かく動かします。
- ・コップなどに少量の水を入れて、歯ブラシをすすぎながらみがきますが、誤嚥防止のために歯ブラシの水分をはらって、わずかに湿らせた程度で行います。歯ブラシの汚れは、その度に洗い落としましょう。
- ・舌や上あごの裏の粘膜の清拭が必要な方には、スポンジブラシなどを用いて行います。
- ・唇や頬の粘膜を指でよけ、よくみてみがきましょう。
- ・前歯の表側(唇側)は、お口を少し閉じぎみにさせてみがくとよいでしょう。
- ・要介護者・重度の障がい児者では、保湿ジェル、洗口(リンス)液を併用することがあります。
- ・オーラルケア終了後には、できればお口の中を吸引器で吸引し、お口の中に残っているものや余分な水分が無いことを確認します。



スポンジブラシによるオーラルケア
(お口の清拭)

ライフステージ(年齢)に応じたオーラルケア用品だけではなく、自分で歯みがきのできないお子さんや要介護者の方がある家庭で必要な用品、個人のお口の特殊性によって準備したい用品などがあります。

以下を参考に、防災用品に加えることを推奨します。

★ライフステージ(乳幼児～高齢者、要介護者や障がい児者) 別に、個人的に準備したいオーラルケア用品

個人の特殊性	必要な用品
● 歯と歯の間に食べ物などがはさまりやすい方	デンタルフロス、歯間ブラシ
● お口のケアが自分でできない・難しい要介護者など	スポンジブラシなどの介助用清掃用具、ノンアルコールのウェットティッシュや洗口(リンス)液
● 歯列矯正中・インプラント使用の方	かかりつけ歯科医院で指導・推奨された用品
● 舌苔がつきやすい方	舌ブラシ、舌ヘラなど
● 進行した歯周病の方	歯周病用の歯みがき剤
● 入れ歯を使用の方	入れ歯洗浄剤、ノンアルコールのウェットティッシュや洗口(リンス)液
● 唾液の分泌が悪い方	保湿ジェル、シュガーレスガムなど



入れ歯の使用　歯列矯正中　インプラント　フル化物応用



オーラルケア用品(保湿ジェル)の粘膜への塗布

Q 誤嚥性(ごえんせい)肺炎が発症しやすいのはなぜ?

飲み込む(嚥下:えんげ)機能に障害があると、お口中が不潔になり、お口や喉の常在菌が気道、気管から肺に達することがあります。免疫力が高ければ大丈夫ですが、避難生活の悪条件下では“誤嚥性肺炎”を起こすことがあります。災害直後は歯科医療・歯科保健の活動も不十分で、自分の体力も落ちているために、生命を脅かすことにつながります。

避難生活では、“災害関連疾病”（災害による直接的な被害ではなく、避難生活による過労・ストレスや環境の悪化等の間接的な原因で病気の発病または持病の悪化がみられる）や、“災害関連死”（災害関連疾病により命を失うこと）の“予防”が大切です。オーラルケアの実践による全身状態の改善について、”避難生活でのお口の健康管理”の必要性が明らかになっています。

オーラルケアで、お口の中を清潔にしておくと、誤嚥しても肺炎が起りにくくなります。またオーラルケアの刺激で、嚥下機能障害や栄養状態が改善され、免疫力も高まることが明らかになっています。もちろん、肺炎を防止するには、オーラルケアだけでなく、全身の健康管理も大切です。

Q 高齢者、要介護者や障がい児者へのオーラルケア時の留意点は?

- ・意識や呼吸、嚥下障害の状態について確認します。
- ・オーラルケアのために、安定した体位を確保します。
- ・経管・胃ろう栄養の方では、注入後120分以上経過後にオーラルケアを実施します。
- ・オーラルケア前後では、喉に残っているものの有無(お口中を確認、むせ・呼吸・喘鳴などの有無)を確認します。
- ・全身状態の情報（現病歴・現況・薬物・アレルギーなど）を収集します。

神奈川歯科大学大学院 横須賀・湘南地域災害医療歯科学研究センター
文部科学省私立大学戦略的研究基盤形成支援事業 S1203004 (平成24~26年)

神奈川歯科大学大学院 口腔衛生学講座作成 (平成26年3月)