

『災害時における歯科保健医療対策』

令和7年7月3日（木）
沖縄県 中部保健所 健康推進班
歯科保健担当

歯科保健医療対策

歯科保健医療対策について、まず、高リスクとなる要件を【歯科保健医療対策のチェック項目と症状】として示し、次に【保健衛生部局/保健所本部における対策の立案】、その次に個々人への具体的な【保健指導】として記載する。【チェック項目】に多くチェックが付く場合は、優先的に対策を進めるべきである。

【歯科保健医療対策のチェック項目と症状】

	チェック項目
歯科保健医療対策	☐ 口腔衛生や口腔機能の低下に配慮が必要な対象者がいる (配慮が必要な者：乳幼児・妊婦・後期高齢者・障害児者・要介護者・糖尿病等の有病者)
	☐ 飲料水・生活用水・洗口場所が不十分である
	☐ 歯ブラシ・歯みがき剤、コップ、義歯洗浄剤、義歯ケースなど資機材が不足している
	☐ 口腔清掃状態が不十分である
	☐ 歯痛や口内炎を訴える者、食事摂取が不自由な者がいる
	☐ 歯科診療所、巡回歯科チームなどの歯科保健活動体制がない

【保健衛生部局/保健所本庁における対策の立案】

- ・避難所/福祉避難所、高齢者障がい者施設等の環境整備（水、洗口環境等）を行い、口腔ケアに必要な医薬品/衛生物品、資機材を調達する。
- ・避難所/福祉避難所、高齢者障がい者施設、保育園、幼稚園、学校等に対する口腔衛生教育を行い、口腔ケア活動のための普及啓発を行う。
- ・応急歯科診療、歯科診療医療班（巡回歯科診療含む）の活動との連携を図る。
- ・口腔機能維持、誤嚥性肺炎のリスクアセスメント、栄養士や言語療法士と協働した摂食嚥下機能サポートを行う。

【保健指導】

- ・避難所等では、水の使用制限や食生活の変化、劣悪な生活環境等により、体力低下等でインフルエンザ、風邪等の呼吸器疾患や誤嚥性肺炎、むし歯、歯周病の発生、悪化等様々な疾患にかかり易くなるため予防及び口腔機能向上を含めた口腔ケア支援を行う。
- ・時間の経過とともに変化する被災者の状況に伴って起こりうる歯科保健医療福祉等のニーズを予測し、被災者の目線に立って支援する。

歯科保健におけるフェーズ分類と歯科的問題点

フェーズ*	時期 (目安)	歯科的問題点	住民の声
0	発災～ 24時間	・口腔衛生用品不足	・逃げるのに精一杯で義歯を持ち出せなかった ・義歯ケースがなくなった ・逃げる時に転んで顎を打って痛くて食べられない ・歯を磨きたくても水がない ・歯を磨くことを忘れていた 等
1	24～ 72時間以 内	・歯科救護 ・義歯紛失 ・外傷等による歯牙損傷	
2	4日目 ～1か月	・口腔衛生状態悪化 ・義歯清掃管理不良 ・口腔機能低下 ・食事形態による食べ方支援が必要 ・感染予防 ・口腔ケア啓発	・支援物資に子ども用の歯ブラシが見つからない ・歯が痛いが診てくれる歯医者がない ・歯を磨いていないので歯肉が腫れてきた ・口内炎が痛い ・水が冷たくて歯を磨きたくない ・予約していた主治医と連絡が取れない ・お菓子を好きなだけ食べるが、避難所で注意しにくい ・喉がよく渴いて痛い、ほこりが多くて咳がよくでる ・洗面所が遠いので行けない ・義歯を外した姿を他人に見られたくないので、入れたまま歯磨きをしている ・災害後一度も義歯を外していない 等
3	1か月 ～6か月	・口腔ケア ・口腔機能向上支援の継続	・震災前は歯ブラシ・歯間ブラシで手入れをしていたが、災害後はする意欲がなくなった ・応急仮設住宅がかかりつけの歯科医院から遠いので通院できなくなった ・子どものむし歯は気になるが歯科診療所が遠い ・お弁当の冷たい揚げ物などが固くて食べられない等
4	6か月～	・継続した歯科健康相談・健康教育等	・地元の歯科診療所の診療が開始されたが、医療費のことが心配でなかなか受診できない ・応急仮設住宅からの交通機関が不便で、かかりつけだった歯科医院の受診は難しい ・予防は大切と思うが、今後の事が心配で歯を磨く意欲がなくなった 等

歯科保健活動のポイント

【個別・集団】

《個別》 歯科保健指導 食事指導	子どもや高齢者・要支援者等を中心に、むし歯・歯周病・誤嚥性肺炎予防などに関する情報を提供し、食事指導、口腔ケアの具体的な方法についてなどアドバイスします。
《小集団・集団》 歯科保健指導 食事指導	人数が多い場合は、対象別に小集団や集団を対象に指導を行います。 フェーズに応じた指導や避難所や施設の代表者から情報を得てテーマを絞って指導を行い、必要に応じて個別指導を行います。

【ライフステージ別】

《乳幼児》 歯科保健指導 食事指導	食べ物の支援物資の制限は厳しい現状があります。 また、仕上げ磨きにより子どもが泣く場合があり、仕上げ磨きをしないことが考えられます。短時間の仕上げ磨きの方法などをアドバイスします。
《児童・生徒》 歯科保健指導 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・歯磨き指導により食生活の平常化を目指します。また、避難所では小集団を対象とした指導により、歯磨きの生活習慣が確立されることが期待されます。
《成人》 歯科保健指導 食事指導	糖尿病などの生活習慣病と歯周病の関係などの情報提供をします。薬を服用している方や災害により新たに薬を服用している方への支援も必要です。 舌苔の除去及び歯間ブラシなどの使用の継続の必要性についてもアドバイスを行います。
《高齢者》 歯科保健指導 食事指導	義歯の清掃・保管方法などが習慣化できるように分かりやすいリーフレットなどによりアドバイスを行います。また舌苔の除去や口腔機能を高めるための具体的な方法を指導します。さらに、口腔ケアが必要なこともあります。
《障がい児者》 《要支援者等》 歯科保健指導 食事指導	掲示物やパンフレットなどを通じて、適切な生活習慣を取り戻せるように繰り返しサポートを行います。 また、継続して支援できるように関係者等に個別の状況の説明を行います。

むし歯の発生・歯周病の悪化・口内炎・発熱・誤嚥性肺炎・インフルエンザ・風邪・環境悪化に伴う咳や喉への悪影響などの予防

歯みがき、お口のケアは あなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために 歯みがきを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして 肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

公益社団法人 日本歯科医師会

監修：神戸常盤大学短期大学部 口腔保健学科 足立了平先生

提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ



非常時の口腔健康管理

水がない場合

水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュを使って口の手入れをしましょう！

シュガーレスガム
キシリトールガム



シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和ができます。また唾液をたくさん出す効果があり、その唾液で口をすすぐことができます。

マウスウォッシュ



マウスウォッシュ（口腔用洗口剤）で口をすすぐことで菌が増えることを防ぐことができます。口の中の状態を考えて、刺激の少ないノンアルコール成分のものをすすめします。

口の体操やマッサージをしましょう！

非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操



「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。



頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。

舌の体操



口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。

唾液腺のマッサージ



耳の下、顎の下やほほをさすったり、揉んだり押ししたりして動かします。



非常時の口腔健康管理

水がある場合

少ないお水でも歯や入れ歯をみがきましょう！

口の中を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増えて、肺炎をおこしやすくなります。特に高齢者の方は誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）に注意してください。肺炎以外にも、全身の病気に影響を及ぼします。これらを防ぐためにも、口のお手入れや顔を動かす体操をはじめましょう。

歯ブラシがある場合

1



水で濡らしたティッシュペーパーで軽く唇をふきます

2



給のような水の量のコップを2つ用意し、水量の少ないほうに歯ブラシを入れて濡らします

3



歯を磨きます

4



歯ブラシが汚れたら、ティッシュを濡らし、汚れを取ります



少ない水のコップですすぎ、歯みがきと歯ブラシの汚れ取りをくり返します



最後にもう1つのコップで少なくとも2回口をゆすぐます

ポイント

- 口内炎ができていたり、歯みがきをしていて出血がある場合は、うがい用の薬液（洗口液）を使うと効果があります。
- うがい可能な量のお水がある場合で、歯みがき剤が手元にある場合は、少しだけ歯みがき剤を使いましょう。

歯ブラシがない場合

1



食後に少量の水やお茶でふくぶく、がらがらうがいをします

2



タオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面を擦って、できる限り汚れを取り除きます

ポイント

- うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的で、より口の中の汚れを薄める効果が強くなります。

入れ歯のお手入れ

1



できれば毎食後、少なくとも1日に1度は外して、上のような道具を使って汚れを取ってください。

2



部分入れ歯では、針金の部分などが複雑な構造をしている場合が多いので、露歯用ブラシや歯ブラシ、綿棒などでお手入れをします。

ポイント

- 就寝時は外し、歯磨き洗剤か水中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。
- 洗剤を十分に洗い流してから口に入れるようにしてください。
- 食器洗い用の中性洗剤でも代用できます。

【参考】

- ・日本公衆衛生協会/全国保健師長会：災害時の保健活動推進マニュアル
- ・日本歯科医師会：災害に関する情報 <https://www.jda.or.jp/disaster/>