

健康都市かさま 歯の健康 災害時の口腔ケア

災害には、地震・津波・台風や豪雨による風水害などの自然災害や、火事・原子力・大規模な事故などがあり、いずれの災害も、いつどこで起こるかわかりません。甚大な災害が起こった場合、避難所での生活を余儀なくされることとなります。

災害時は、まず命にかかわる救命救急への対応が優先されますが、避難生活が長引くと、特に高齢者は、歯みがきなどの口腔内をきれいにするケア（口腔ケア）が『命を守る』ことにもつながります。災害時だからこそ口腔ケアが必要です。

①災害時の口腔ケアは「命を守るケア」

1995年1月に起こった阪神・淡路大震災では震災関連死亡^{※1}のうち、24・2%が肺炎と報告されています。慣れない避難所生活での食事の偏り、ストレスによる抵抗力の低下、インフルエンザの蔓延とともに、水不足で口腔ケアができず、誤嚥性肺炎^{※2}の発生につながった可能性があります。

災害時に、口腔ケアは後回しになりがちですが、口腔ケアを行うことが、誤嚥性肺炎の予防にもなります。

※1：災害の直接被害ではなく、避難生活の過労やストレスなどが誘因となり、発病や持病の悪化などによって死亡すること。

※2：口の中の細菌が、食べ物や唾液とともに肺に入ってしまったために起こる肺炎で、体力の低下した高齢者に多く見られます。



②災害時の口腔ケアの方法

工夫して、口腔ケアを行います

水が不足している場合

・食後、お茶で「クチュクチュ」うがいを行いましょう。少量ずつ口に含んで、数回行うのが効果的です。

歯ブラシがない場合

・ハンカチなどを指に巻きつけ、歯や歯ぐき、入れ歯についた汚れを取ります。
・唾液は口の中の汚れを洗い流す効果があります。歯みがきガムなどを使ったり、よく噛んで食べることも大事です。

口腔ケアにプラス

お口の周りを動かしましょう

・食べる・飲み込む機能の低下を防ぐためにも、「お口の体操」を行いましょ。

③備えあれば憂いなし

『避難袋に「歯ブラシ」も！』

災害が発生した直後の避難所では、口腔ケア用品が不足します。いざという時の避難袋に「歯ブラシ」「コップ」などを入れておきましょう。

【口腔ケア用品(例)】

- ◆歯ブラシ、コップ
- ◆歯間ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)
- ◆うがい用薬液(マウスウォッシュ)
- ◆歯みがきガム(シユガーレスガム等)
- ◆入れ歯などを使用している方は、保管ケースや入れ歯洗浄剤など

日ごろから何でも食べられる歯と口を維持するために、定期的に歯科検診を受けましょう。

【問い合わせ】保健センター TEL 0296-77-9145

〔公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会
「歯科衛生士だよりVOL.42」より引用〕

生涯学習だより 75

-Life Long Learning-
Life Long Learning = 生涯学習

「古館由佳子 ジブシー・ヴァイオリンコンサート」を開催しました

10月9日(火)から12日(金)までの4日間、市内小学校4校において青少年劇場小公演「古館由佳子 ジブシー・ヴァイオリンコンサート」が開催されました。この事業は、子どもたちが直接芸術に触れる機会を提供しているものです。

ジブシー・ヴァイオリン奏者の古館由佳子さんとアコーディオン奏者の平賀康子さんが小学校の全児童の目の前で、美しい音色で演奏を披露しました。子ども達はジブシー・ヴァイオリンの独特の曲調に初めて触れ、興味を持って楽しげに聴き入っていました。



古館由佳子 ジブシー・ヴァイオリンコンサート

笠間市リーダーズクラブ

10月28日(日)に小学生を対象に地域交流センターともべTomoaでハロウィンパーティーを実施し、サンドウィッチ・ミネストローネ・チーズケーキを作りました。普段あまり料理をしない子どもも多く、苦労しましたが、高校生と楽しく料理し、みんなでおいしく食べることができました。

笠間市リーダーズクラブ(高校生会)では、会員を随時募集していますので、興味がある方はお問い合わせください。



ハロウィンパーティ

【問い合わせ】生涯学習課(内線382)