

SCHOOL  
HEALTH  
EDUCATION

# 健康教室

12

2011・DEC.  
第733集

東山書房

## Information PLAZA

- 目にいい食べ物
- 「低温やけど」に気をつけましょう

## 〈特別寄稿〉

災害時の口腔ケアをすすめるために

特集

子どもの体力・  
運動能力をめぐって



## 連載

- 心色いろ 誰でも使える色のチカラの活かせ技
- 素材を生かした教材づくりのアイデア集  
健康教育“ほっ”と箱
- 養護教諭のための  
事例からみる小児プレホスピタルケア
- 性と関係性の教育  
～発達障害の子どもとの実践から～

- プチ複数配置の保健室
- 健康相談のいま
- 楽しく体験! からだのしくみ 開講! 樋口ゼミ
- ほけきょん♪なう ～はるさき村から～
- ビジュアル探検: からだと健康の小宇宙
- 【リレー連載】私の実践・事例ファイル
- 新・みんなの保健室

# 災害時の口腔ケアを すすめるために

～被災小中学校からの声を中心に～

医療法人鈴木歯科医院理事長  
(日本口腔ケア学会理事長)

鈴木 俊夫

## はじめに

今回の東日本大震災は、阪神・淡路大震災より大規模な被災地域と長期間に及ぶライフラインの途絶により、心の問題をはじめ様々なトラブルが生じてきています。まずは生命の維持が最優先で、「口腔ケア」は後回しになってしまいますが、いたしかたないことでしょう。

本稿では、少し状況が落ち着いて口腔ケアが行える状況になった時に視点を置き、日本口腔ケア学会と在宅歯科医療・口腔ケア連絡会で震災直後に作成した「口腔ケアQ&A」を参考に、過去の他の震災の経験から口腔ケアについて述べてみたいと思います。

なお、今回の執筆に際し、気仙沼市内の小中学校の養護教諭、並びに教職員から多くの資料をご提供いただきましたこと、心よりお礼申し上げます。

気仙沼南小学校



図1 「災害時の口腔ケア・歯科治療 平易なQ&A 携帯サイト版」のQRコード



## 関連サイトを作成

震災直後で水がなく、雪の降る寒さの中、避難所などで口腔ケアをすすめる際の基本事項をQ&Aのかたちでわかりやすくまとめ、3月22日にホームページ (<http://www.oralcare-jp.org/>) に掲載しました。

また、携帯電話で利用できるようQRコードを作成しました(図1)。これなら救援に行かれる方々が、QRコードを記載した印刷物を持参すれば、いつでも、どこでも、読むことができます。ホームページでは文章でも記載していますので、スマートフォンでも利用できます。

以下、その活用に向けて阪神・淡路大震災の時の反省も含めて解説します。

## 過去の震災の教訓

阪神・淡路大震災や新潟中越地震の経過を追うと、避難所の健康管理が難しく、せっかく命は助かって、その後、肺炎等に罹患して亡くられる、いわゆる「震災関連死」が

随所で見られました。

阪神・淡路大震災の時は、地震発生が午前6時前という早朝であったため、義歯やコンタクトレンズを無くし「食べられない」「見えない」方が多く、また、避難所では口腔ケアが行き届かず、口臭があたりに漂っていました。緊急食糧が各地から大量に寄せられましたが、1月ということもあり、おにぎりは冷たく、パンは固く、飲み物は温める間もなく冷たいまま、という状況がありました。しばらくして水が配られ、歯ブラシと歯みがき剤が届きましたが、凍るような水では歯みがきはできません。今回も雪が降り続き、同じような状況でした。また、津波の泥水に水没したまま数日すごした方々も多かったと聞いています。

津波に飲み込まれ、児童生徒の中には口腔内が泥だらけになったり、高齢者ではロングリングされているうちに義歯を無くしたりする人が、意外に多くみえたようです（津波が到来した時刻は昼間なので義歯を無くした方はそれほど多くないと思っていましたが…）。

## 具体的な口腔ケアのQ & A

あくまでも緊急措置としてご紹介するものであり、物資の供給が安定した時点で、適切な方法へ変更するようにお願いします。

### Q1 災害時にも口腔ケアは必要？

洗面などの清潔保持に必要な水の不足があるかもしれませんが、歯みがきやうがいなどの「口腔ケア」を、肺炎・インフルエンザ・カゼなどの呼吸器疾患予防のためにも必ず実施してください。

### Q2 うがいする水が不足している場合は？

チューブ入りの歯みがき剤は使わず、歯ブラシを水で濡らしてみがきます。うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出すよりも、「少量ずつ口に含んで吐き出す」を繰り返す方法が効果的です。

### Q3 少ない水で効果的にうがいするには？

うがいは、口の中の汚れを水の勢いで浮き上がらせ、薄めて、吐き出す行為です。1回に30ミリリットルの水でうがいをするよりも、15ミリリットルずつに分け、2回うがいするほうが効果的です。

### Q4 歯ブラシを入手できない場合は？

歯ブラシを入手できなければ、タオルやティッシュペーパーなどで歯の表面を擦って、できる限り歯垢を除去するようにしてください。もし液体ハミガキ（デンタルリンス）や洗口液があれば、併用すると除去しやすくなります。

### Q5 手指消毒薬をうがい薬の代用にできるか？

手指消毒薬の製品には消毒効果がありますが、アルコールや洗浄成分を含むため、口腔への使用はできないものが多いのでやめておきましょう。

#### Q6 口にも使える消毒薬は？

医療現場にあるものの中で、ポビドンヨード（イソジンなど）、オキシドール、アクリノール、塩化ベンザルコニウム（オスバンなど）は口腔粘膜にも使用可能です。いずれも使用濃度を確認してください（塩化ベンザルコニウムは0.0025%以下など）。

#### Q7 重曹水は洗口液の代用になる？

重曹を水に溶かすと弱アルカリ性になり、洗口液として使用することができます。濃度は100ミリリットルの水に2g（2%）が目安です。舌苔が厚くなった時や液体ハミガキの代用としても有効です。濃度は、苦くない程度で使用してみてください。200ミリリットルで、1つまみから2つまみが目安です。むし歯の痛い時にも効果があるといわれています。

#### Q8 チューイングガムは有用か？

手軽に噛めるという点で、チューイングガムは便利です。入れ歯の方には「歯につきにくいガム」もあります。キシリトール入りのガムはむし歯予防効果もあります。

#### Q9 口臭が気になりますかどうすれば？

被災後の不自由な生活環境を背景に、口腔の「不衛生」と「乾燥」が原因になっていることが多いです。歯みがきと洗口を中心とした口腔清掃による衛生状態の改善と保湿によって、口臭を大幅に改善できます。

#### Q10 歯の炎症で危険な兆候とは？

奥歯の痛みや歯肉の腫れから、発熱や寒気を生じたり、口が開きにくい、唾を飲み込むと喉が痛い、というような症状に発展した時は危険なサインですので、至急、医療従事者に相談してください。

#### Q11 歯のつめものが外れましたが、どうすれば良い？

外れた歯のつめもの、かぶせなどは、紛失しないように保管します。状態が良ければ、元に戻すことができます。ティッシュペーパーなどに包んでおくと、間違っ捨てられてしまいますので要注意です。

#### Q12 正露丸は歯痛に効く？

正露丸には歯科治療で使用する成分も含まれており、むし歯の穴に詰め込むと痛みを一時的に緩和できる場合があります。しかし、逆に痛みを悪化させたり、歯肉に接触すると炎症を生じる可能性がありますので、積極的にはおすすりできません。

### 日頃からの準備が必要

支援物資の歯ブラシの配布は遅れることがあるので、水道の給水が途絶えている間は洗口剤が当面、口臭予防などとともに有効です。また、日頃から口腔ケアのセットを児童生徒・教職員の数以上用意しておくことが必要でしょう。

最後に、被災されました皆様方に心よりお見舞い申し上げ、1日も早い復興を祈念します。