

# 行政における発災直後から必要とされる口腔ケア備蓄について

## 自治体としての準備：後方支援が本格化するまで（Phase0～1の対策）

品川区保健所荏原保健センター保健事業係 島袋裕子

災害時（新型インフルエンザも含む）における医療備蓄品についてはほぼ体制が整っているが、今後は避難所における高齢者の肺炎予防や子どものむし歯予防に関する備蓄を行い、緊急時に備える必要がある。また、亜急性期においてはストレスもあるため、口腔の健康対策として口腔清潔は重要である。子どもに対しては支援物資である菓子の食べすぎによるむし歯予防対策も必要である。災害時における被災者の健康管理として感染症予防の口腔ケア活動や、咀嚼状況に応じた「食べ方支援」を歯科保健活動と位置づけたい。効果としては、災害時要支援者である高齢者及び子どもに対する口腔衛生対策、誤嚥性肺炎やむし歯予防対策を実施し、後方支援（医療）にうまく繋げることである。

まさにPhase0から1までに地方自治体として対応が可能な対策である。

高齢者における感染症（主に肺炎）予防としての口腔ケアの重要性が叫ばれている現在において、特に災害時要支援者である高齢者向けの口腔ケア製品を備蓄する。また、口腔ケアが可能な状況が整備されるまでの代替として、災害時における被災者の健康管理として感染症予防の口腔ケア活動位置づけ、咀嚼状況に応じた「食べ方支援」を実施する。

### 1) 口腔ケア製品を導入する理由---水が使えない状況下---

口腔衛生については、歯ブラシ使用等のブラッシングは重要である。

しかし、被災時の水の確保が出来ない状況下ではブラッシングは困難である。そこで、そのような状況においても、飲食（食事）後の簡単なで効果的な方法について検討した。

そのため、役立つと考えられるのが以下の口腔ケア製品セット（※別紙備蓄例参照）である。他の備蓄食料と共に支給できる体制が整備されれば、さらに有効である。

### 2) 口腔内環境改善のためにシュガーレスガムを非常用医療・生活備蓄品に

被災後、Phase1には食料品等の救援活動が始まり、菓子類の甘味食品が支給される状況下が想定される。阪神淡路大震災の際、菓子・ジュース類が避難民に潤沢に支給された結果、乳幼児のむし歯が増えたという事実がある。菓子の食べ過ぎから、口腔内環境を守るためブラッシングが可能な環境が整備されるまでの代替として、シュガーレスガムを噛むことは意味がある。

また、被災時においては、緊張感からだ液が出なくなることも考えられる。キシリトール入りシュガーレスガムを噛むことは、ストレス解消やリラックス効果を促し、震災のもたらす様々な環境因子からストレス性疾患を予防する効果も期待できる。ガムを噛むことで、だ液をたくさん出すという効果が期待され、そのだ液で口腔内をすすぐことが可能になる。口の中が良好な口腔環境を保つことが出来て、口腔内が爽快・清潔になる等の利点がキシリトール入りシュガーレスガムの効用でもある。

### 3) 口腔ケア用洗口剤（マウスウォッシュ等）の配備

うがいは、歯周病やむし歯予防のためブラッシングの補助として有効である。災害時のうがい薬として、平成16年度 厚生労働科学研究 自然災害発生時における医療支援活動マニュアル「災害時医療救護活動（亜急性期）において需要が予想される医薬品リスト」の中に“うがい用ポビドンヨード製品”がリストアップされている。

しかし、同薬は呼吸器感染症予防を目的としたものであり、歯科保健医療の点での効果は期待できない。

歯科保健の視点での「うがい薬」として口腔ケア用各種洗口剤がある。これらの製品は、ブラッシングが可能な状況が整備されるまでの代替としての役割を充分期待できる。

中越沖地震で、口腔ケア用洗口剤（マウスウォッシュ）が代替使用された事例がある。しかし、被災地において「吐き出す環境としての洗口台」を確保することは難しい。飲み込んでも害のない洗口剤の活用が望ましい。

なお、口腔ケア用洗口剤は、子どもから高齢者まで幅広い人々に対応が可能で、口腔粘膜への刺激が少なく粘膜に炎症がある場合や、口腔乾燥が顕著な場合でも使用可能なノンアルコール成分が望ましい。

### 4) 口腔ケア製品セットの活用と意義

災害時における医療備蓄品についてはほぼ体制が充足されているが、今後は避難所における高齢者の肺炎予防や子どものむし歯予防に関する製品の備蓄を行い、緊急時に備える必要がある。また、亜急性期においてはストレスもあるため、口腔の健康対策として口腔清潔は重要である。子どもに対しては支援物資であるお菓子の食べすぎによるむし歯予防対策も必要である。災害時における被災者の健康管理として感染症予防の口腔ケア活動を位置づけ、咀嚼状況に応じた「食べ方支援」を行う。高齢者の感染症（主に肺炎）予防としての口腔ケアが重要視されている現在において、災害要支援者である高齢者向けの口腔ケア製品を備蓄することは意味があると考えられる。

具体的には、ブラッシングが可能な状況が整備されるまでの代替として、またむし歯予防対策として避難所の高齢者及び子ども分のキシリトール入りシュガーレスガムを備蓄することを提案したい。なおガムは賞味期限があるので、期限前に防災訓練参加記念品およびイベント時に配布する。このことが住民の防災時の健康意識が高まることにつながると考える。

また、公立小・中学校で食育体験学習授業として、学校歯科医が中心となり「食育：よく噛むこと」を実施しているが、この時に備蓄品である口腔内環境改善のためのシュガーレスガムを提供し、防災と食べかた支援についての両方を学ぶことが可能である。なお、備蓄困難時は歯科医師会・薬剤師会・食品メーカーにランニングストックする方法もある。

Phase0,1における歯科保健対策としての口腔ケア製品（※別紙）の公共施設への備蓄を進めることが有効であると考えられる。本来ならば歯ブラシ・洗口剤等やうがい用コップは各家庭での防災備蓄品として備えておくべきである。しかし、避難所へ来所する住民はそれらに心が行き届かない人もいる。そのため、公共施設にそれらの用品を備蓄しておくことは有効である。

また、合わせて筆者が検討した口腔ケア製品セットを備蓄し、活用することは意義があると考えられる。これにより、避難住民のうち高齢者の肺炎予防・子どものむし歯予防、または一般住民の口腔内環境の正常化に役立つと考える。さらに、予防・保健活動を行うことにより、災害医療従事者が外傷や他の疾病に専任できることになり、医療活動がスムーズに進めることになると考察する。

## ※ 別紙備蓄例

「口腔ケア製品セット」は透明ポーチ前面に名前・口腔ケア製品セットの具体的な使用方法を記したシールを貼り付ける。この中には、上記作成の啓発用パンフレット（高齢者向けは誤嚥性肺炎予防に関するものとする。子ども向けは、だらだら食いからの生活習慣対策としての口腔環境の悪化を避けること、主にむし歯予防を中心とする）を、自らが活用するために入れる。パンフレットは、廃棄方法も含めて、誰でもがわかる簡単なイラストで示した。啓発用パンフレットは避難所において拡大し、ポスター化させ、適宜必要に応じて掲示しておくことも重要な役割がある。

なお、ノンアルコール系マウスウォッシュは間違えないよう1回1包が使用勝手がよいと思われる。歯ブラシ使用後のゆすぎは、このノンアルコール系マウスウォッシュ液でおこなってもよい。

### （口腔ケア製品セットの内容）

- ・ やわらかめの歯ブラシ
- ・ ノンアルコール系マウスウォッシュ  
（1回1包）×3日分
- ・ キシリトール入りシュガーレスガム
- ・ 啓発用パンフレット



## 防災備蓄としての「口腔ケア製品セット」

### 口腔ケア製品パックに貼るシール内容


#### 名 前：

#### ● 口腔ケアセットの使い方●

飲食後に使いましょう。

- ①：キシリトール入りシュガーレスガムをよく噛んで、お口をすっきりさせましょう。
- ②：歯ブラシで汚れを軽く落とします。
- ③：最後に洗口液（1回1包）で口をすすぎます。  
この洗口液は飲み込んでも害はありません。



## 啓発用パンフレット（高齢者向け）



### 災害時のお口の手入れ


## 大変！こんな時でも…


避難所生活をされていると様々なストレスがかかります。



「命を賭うバイキン」より

極度の緊張感から唾液も出にくくなり、給水面や生活習慣の乱れから歯みがきは制限され、口の健康が損なわれます。この口の中の汚れと免疫力低下が原因で、誤嚥性肺炎やインフルエンザ等を患いやすくなります。


 うがいは、くちびるをしっかり閉じてブクブクとしましょう。避難所生活が始まったら食後は歯ブラシを使って軽く汚れを落としましょう。環境が整備されたら、丁寧な歯みがき（入れ歯用歯洗浄剤も有効です）を心がけましょう。



食後はキシリトール入りシュガーレスガムをよく噛みましょう。ガムはだ液をたくさん出すことで、口の中をスッキリさせます。災害時でも口の中は清潔に保てます。入れ歯でも噛める製品もあります。

**※ガムは長期保存が可能のため賞味期限が切れても、健康に問題は生じません。**

## 啓発用パンフレット（子ども向け）





### 災害時のお口の手入れ 子ども版

## こんな時でもむし歯にならないように！

避難所生活をされていると様々なストレスがかかります。

**子どもたちは次のことに気をつけましょう！**

- ♪ 食事はきめられた時間にとり、早寝・早起きを心がけましょう。
- ♪ あまいおやつやお菓子のだらだら食べはやめましょう。時間を決めてね！水道が使えるようになったら、歯みがきをしましょう。
- ♪ 食後にキシリトール入りシュガーレスガムをよくかむことでも、むし歯を防ぐことができます。



**食後はガムも  
所定の場所にきちんと捨てましょう！**