

# 防災 ニッポン

知っておきたい

## 災害時の清潔・健康ケア

# 災害時に重要「お口の健康」

地震など災害時に避難所などで生活する際、口の中を清潔に保つオーラルケアが健康被害を防ぐために重要な力を握っています。万が一の災害に備えて、非常時のオーラルケアを確認しましょう。



<監修>  
東京医科大学大学院  
歯学部総合研究科助教  
中久木 康一 先生  
1972年、千葉県生まれ。2004年の新潟県中越地震から災害支援に携わる。東日本大震災以降は宮城県川内町に継続的に関わっており、熊本地震では日本歯科医師会の災害歯科コーディネーターを務めた。

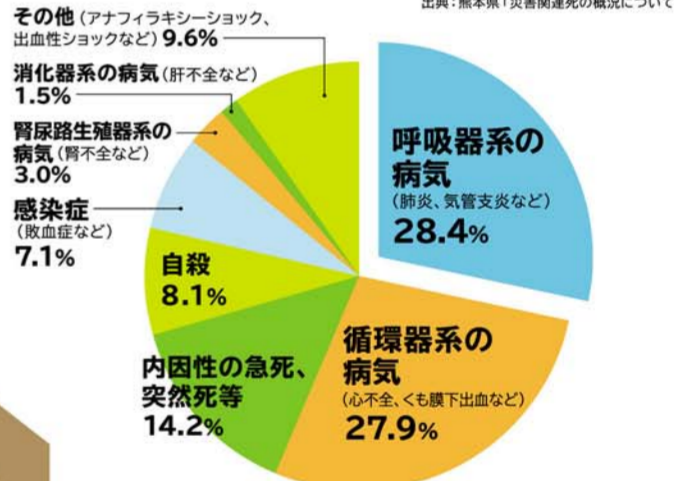
### 災害時におけるお口の健康

感染症の流行もあり現在、災害時など非常時の生活では、健康維持のために身の回りを清潔に保つことがより重要になっていきました。災害時にはライフラインが止まるなど水を自由に

使えない状態も予想されます。日ごろから、清潔に保つための方法や必要なオーラルケア用品を確認しておくことが重要です。中でも意外な盲点となるのがオーラルケアです。避難所や車中泊などの生活では、普段の生活の一部となっているオーラルケアが、お口の健康を維持する上で重要な役割を果たします。

### 熊本地震での災害関連死のトップは「呼吸器系の病気」

熊本地震・災害関連死の主な死因 (2017年12月現在・197人の死因)



### 健康被害へとつながる危険性も

2011年の東日本大震災では、肺炎の発症者が例年より多い状態が約3か月間続いたという研究報告があります。2016年の熊本地震では、避難所で生活している際に病気がなったり持病が悪化したたりしたことが多く見られました。

とによる「災害関連死」のトップが、こうした肺炎など「呼吸器系の病気」によるものでした。

年齢を重ねると、咳払い機能が弱くなるため、高齢者は食べ物や唾液と一緒に口の中の細菌が気管に入ることによって「誤嚥性肺炎」を発症しやすくなります。

非常時でも普段の生活となるべく同じペースで、オーラルケアを行うことが大切です。避難所も衛生管理の徹底など環境整備が進んでいますが、洗面所の数が少ないケースなどもあります。いつも以上にオーラルケアを意識した生活を心がけましょう。



### 避難所での清潔・健康ケアの注意点

災害時、多くの人が出入りする避難所では感染症防止対策も重要です。避難スペースに入る時はマスクの着用や手洗い、手指の消毒を徹底しましょう。お手ふきシートなどでキレイにふくだけでもケアができます。消毒液や消毒ジェルを活用すれば、サッと手を清潔にすることができます。歯みがきは家族や周囲の人と時間をずらす、ソリシャルディスタンスを保つなどの注意が必要です。歯みがき中は口を結び、前歯の裏を磨くときは口を手で覆って磨くことも飛沫防止に繋がります。歯みがき後、洗ったハブラシは水を切って乾燥させ、一人ひとりが管理しましょう。

**ポイント1** 一人ひとりにあったケア用品の準備を

ハブラシは非常時の備えとして必ず1人1本準備しておきましょう。歯間ブラシやデンタルフロス、入れ歯のケアグッズなど、普段使用している他のケア用品も忘れずに。非常時にはうがいにも多くの水を使用する練りハミガキより液体ハミガキがおすすです。

また、「非常用持ち出し袋」に長期間ケア用品を入れたままにしておくと、いざという時に使用期限が過ぎてしまうこともあります。液体ハミガキはたいてい3



年程度の使用期限がきてしまします。年に1回確認するなど、定期的にメンテナンスしましょう。

## もしものときのケア方法を予習

### ポイント2 水不足時の歯の磨き方 事前に家で予習しておこう

水が使いづらい状況では液体ハミガキのほか、口腔用・入れ歯用のウェットシートがあると便利です。少量の水でできるオーラルケアも試してみようという気持ちで予習しておきましょう。

### 水が不足しているときもできるオーラルケア

#### ハブラシがないとき

**1** ペットボトルのキャップ1~2杯分の水やお茶を口に含む。

**2** 歯と歯の間に水やお茶を通すように意識しながら、舌の上や口の中全体に行きわたるように「くちゅくちゅ」と数回繰り返す。

#### ハブラシがあるとき



**1** 少量の水または洗口剤(殺菌剤の入ったノンアルコールタイプがおすすめ)をコップに入れ、ハブラシをぬらして歯を磨く。



**2** ハブラシが汚れたら、その都度ティッシュなどで汚れをふきとる。これを歯全体を磨くまで繰り返す。



**3** 最後にペットボトルなどの水で口をすすぐ。

出典：日本口腔ケア学会のHPを参考に作成

### ポイント3 避難所での清潔・健康ケアの注意点

災害時、多くの人が出入りする避難所では感染症防止対策も重要です。避難スペースに入る時はマスクの着用や手洗い、手指の消毒を徹底しましょう。お手ふきシートなどでキレイにふくだけでもケアができます。消毒液や消毒ジェルを活用すれば、サッと手を清潔にすることができます。歯みがきは家族や周囲の人と時間をずらす、ソリシャルディスタンスを保つなどの注意が必要です。歯みがき中は口を結び、前歯の裏を磨くときは口を手で覆って磨くことも飛沫防止に繋がります。歯みがき後、洗ったハブラシは水を切って乾燥させ、一人ひとりが管理しましょう。



\*基本は1人ずつ歯みがきしてください。どうしても2人以上になる場合は、距離を保ってください。

参考：東京都福祉保健局「災害時における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」、日本歯科医師会「災害時における新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」

### いま一度チェックしよう

## 非常用持ち出し袋

両手を使えるリュックなどに、最低限必要なものを準備しておきましょう。災害時、財布や携帯電話、通帳や印鑑などとともに、すぐに持ち出せるようにしておくためです。

#### 貴重品

- 現金(小銭を含む)
- 車や家の予備鍵
- コピー (銀行口座番号、生命保険契約番号、健康保険証、身分証明書、母子健康手帳、障害者手帳など)

#### 情報収集用品

- 携帯ラジオ (予備電池を含む)
- イヤホン (携帯電話やスマホでも使えるもの)
- 携帯電話の充電器
- 家族の写真 (はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人、かかりつけ医の連絡先
- 広域避難地図 (ポケット地図でも可)
- 筆記用具、ハサミ

#### 食料など

- あけてそのまま食べられる食べ物、缶
- 飲料 (ペットボトルの水など)
- 缶切り・多機能ナイフ
- コップ付きの水筒

#### 生活用品

- 防災ずきん または ヘルメット
- 懐中電灯(予備電池を含む)
- 笛やブザー (音を出して居場所を知らせるもの)
- アルミ製保温シート
- 防寒着 (コンパクトにたためるもの)
- 下着、靴下
- タオル
- レジャーシート
- 使い捨てカイロ (冬)
- 冷却シート、扇子・うちわ (夏)
- 耳栓、アイマスク
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズ
- スリッパ
- 手袋
- 軽量コンパクトなマイバッグ
- ビニール袋 (ジッパー付、透明、レジ袋)
- ティッシュペーパー・キッチンペーパー
- トイレトペーパー
- 携帯トイレ

#### 清潔・健康のためのもの

- マスク
- 手指消毒ジェル、スプレー
- ウェットティッシュ (お手拭きシート)
- 救急セット
- 体温計
- 常備薬・持病薬、お薬手帳
- 使い捨てのビニール手袋
- ハブラシ、歯間ブラシ、フロス
- 液体はみがき (洗口剤としても使用可)
- 口腔用ウェットシート・入れ歯洗浄シート

#### 年齢や状況によって必要なもの

<高齢者>  
義歯、義歯ケース、義歯洗浄剤、補聴器、杖、コルセット、リハビリパンツ、介護用レトルト食品など

<女性>  
生理用品、保湿度、化粧用品、クレンジングシートなど

<乳幼児>  
オムツ、おしり拭き、哺乳瓶、粉ミルクなど赤ちゃんに必要なもの

●重くなりすぎないように優先順位を決めて準備しましょう。●定期的な中身をチェックしましょう。●車で避難するときなど荷物の量を増やせるときは、毛布・寝袋、着替え、バスタオルなどもあわせて持ち出すことを検討しましょう。

## あなたや大切な人の健康を守るため、日頃から非常時のオーラルケアの準備を

災害は突然やってくるもの。災害時の備えや周りの人々への細やかなケアも私たち一人ひとりが意識して行動することからはじまります。ライオンでは「より良い習慣づくりで、人々の毎日に貢献する(ReDesign)」理念に基づき、どんな状況下でも健やかにすごせるよう、これからもあらゆる習慣づくりの商品や情報・サービスを提供してまいります。



ライオン株式会社では、災害時の清潔・健康ケア情報を発信しています。詳しくはこちら



今日を愛する。 LION