



災害時の口腔ケア

災害時は口内を清潔に保つことが難しくなり、思いもしない影響が体に表れることがあります。能登半島地震を経験した歯科医師の長谷先生に、災害時の口腔の変化とケアの工夫を教えてくださいました。

教えてくれたのは…

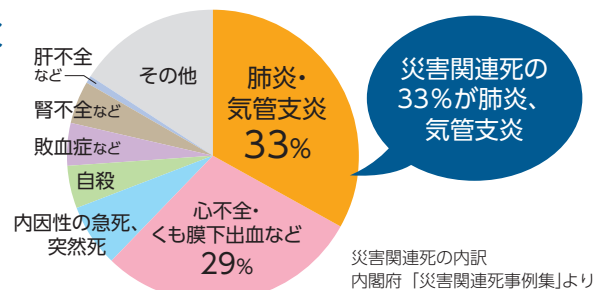
公立能登総合病院歯科口腔外科部長 長谷 剛志 氏

東日本大震災の2カ月後に相馬市に入り、避難所で災害歯科医療に従事する。必要なもの、困り事を聞くなどして、口腔に関する支援を行った。能登半島地震の発災後、その経験を生かして避難所で口腔ケア支援や仮設住宅での口腔状態調査を進めている。



口腔ケア不足が招く命の危険

単に虫歯や口臭の原因になるだけでなく、命に関わる重篤な全身疾患や「災害関連死」に直結する恐れがあります。

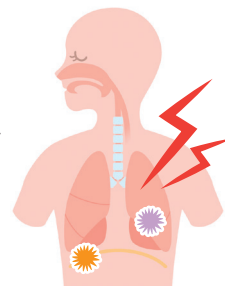


口腔ケアをしないことで
歯周病菌や
虫歯菌が増殖



肺に入って
誤えん性肺炎に

口の中の細菌が食事や睡眠中のだ液を介して誤って気管に入ってしまうことがあります。



能登半島地震の避難所で実際に起こったこと

口腔ケアをためらう事態が発生

3カ月以上の断水

口腔ケアが大事なことがわかっていても「水がもったいないからうがいをするくらいなら飲用に」と歯磨きをセーブした人もいました。



感染症への懸念

発災2週間後にインフルエンザや新型コロナウイルスといった感染症のピークが来ました。避難所の手洗い場には「歯磨き・うがい禁止」という貼り紙が掲示されたところもありました。飛沫が飛ばないように注意を促す意図でしたが、歯磨きそのものが禁止されていると誤解し、口腔ケアをためらう事態が発生しました。



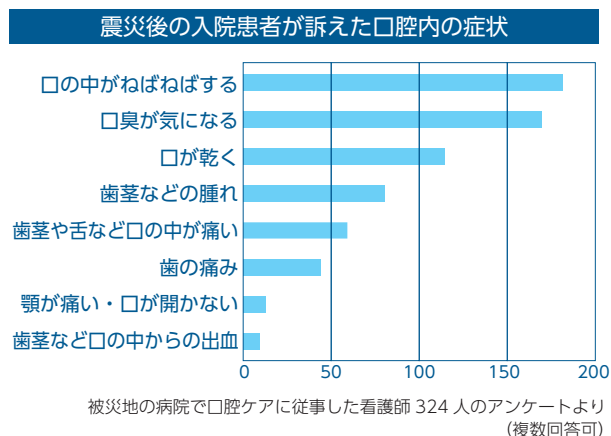
口腔ケア不足が招いた健康被害

誤えん性肺炎が通常の3倍に

避難所では発災から2週間後に誤えん性肺炎が急増しました。口腔ケアをしていた入院患者での発症はゼロでしたので、口腔ケアをしていれば防げたかもしれません。

口内炎も通常の3倍に

高齢者ばかりでなく、50代前後の人も多く来院しました。来院できない人もいたと考えられるので、実際はもっと多くの人が口内炎や歯周病にかかっていた可能性があります。



震災ストレスが生む

悪循環

強いストレス

余震、自宅の倒壊、今後の不安、突然の避難所での集団生活が強いストレスを引き起こします。



口内炎の多発

栄養バランスの偏りやストレスによってビタミンB群が真っ先に消耗します。特にビタミンB2が減ると口内炎が多発します。口内の痛みがさらなるストレスになり、悪循環が続きます。



自律神経が乱れ、だ液の分泌が激減



口腔乾燥症

ストレスを受けると交感神経が優位になり、自律神経が乱れ、だ液の分泌が減ります。口内が乾燥する、ひりひりする、舌がちくちく痛くなるといった口腔乾燥症、舌痛症を発症します。

食欲減退と「隠れ脱水」

口の中のあちこちが痛むと、食べようとしても食べられないことから、食欲そのものが低下してしまいます。

●食事が十分に取れなくなると、本来は3食の食事から摂取していた約1リットルの水分も失われるため、「隠れ脱水」の状態に陥ります。脱水はさらにだ液の減少に追い打ちをかけ、口の環境をますます悪化させます。

●長く続くと栄養が偏り、低栄養になります。



だ液は魔法の水

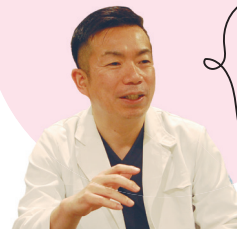
だ液には消化を助けるだけでなく、体を守るさまざまな力があります。

口内を潤す
保湿効果

食べかすを
洗い流す
自浄・抗菌
作用

口内を
酸性から
中性に戻す
中和作用

口腔内の健康と全身の免疫を維持するための多彩な機能を持っているため「魔法の水」とも言われていますよ。



こんなときどうする？ 災害時の口腔ケア

❌ 水がない時 ▶ ウェットシートタイプの 口腔ケアシートが役立ちます

水がないとできないこと

- ・うがい
- ・歯磨き
- ・口をすすぐ
- ・歯ブラシを洗う



口腔ケアシートは指に巻いて口の中を拭き取ることができます。水がなくても口の中をきれいにし、保湿剤が含まれているので乾燥を防ぎます。寝たきりの高齢者など、自分で口腔ケアができない人の介護用品として用いられ、ドラッグストアでも手に入ります。

Q ウェットシートなら何でもいい？

A 何でもいいわけではありません。通常の手拭き用ウェットティッシュなどアルコールを含有しているシートは、口腔内の粘膜を刺激し、ただれさせる可能性があるため、口の中には使えません。

Q 洗口液（マウスウォッシュ）は歯磨きの代わりになる？

A 洗口液には消毒作用はありますが、抗菌作用はありません。歯磨きほどの効果はありませんが、水で口をすすぐよりは効果的です。

❌ 歯磨き粉がない時 ▶ 歯ブラシだけでも効果的

歯磨きで最も大切なのは、**歯の表面に付着したばい菌の膜（バイオフィルム）**を物理的にこすり落とすことです。歯磨き粉は、キッチンや風呂場の掃除に例えるなら洗剤のような役割を果たします。洗剤があれば汚れはより落ちやすくなりますが、スポンジでこするだけでも汚れを

落とすことはできます。歯磨き粉の有無よりも、ハブラシを使ったブラッシング自体が、誤えん性肺炎などの予防を考える上で非常に重要です。

子どもの口腔ケアで気を付けたいことは？

避難所には支援物資として大量のお菓子類が届けられることがあり、子どもたちが終日お菓子を食べてしまう状況が見られました。ガムを噛んだり飴をなめたりすることで「気持ちが落ち着く」と話す子どももいたため、保護者が頭ごなしに注

意することは難しいという側面もありますが、おやつ習慣について適切に指導を行う必要性が生じました。子どもに歯磨きの重要性を伝える方法として、歯磨きができる環境であればお菓子を食べる行為と歯磨きをセットにして約束事を作るなどの工夫をおすすめします。

トップ
5

能登半島地震の時に 支援物資のニーズが高かったもの

長い断水が続いた能登半島地震。節水下の避難所での口腔ケア関連物資のニーズを、医療従事者に聞きました※。

※震災発生後の2024年1月から半年ほど支援に入中で得た、48カ所の避難所での調査データに基づいて作成

1 歯ブラシ

発災直後に最もニーズが高かったものです。支援物資には必ず含まれていましたが、断水や避難所運営の状況により、避難者に行き渡るまでに2週間かかったところもありました。感染症のまん延を防ぐため、使用後は保管せずに使い捨てとしていた避難所もありました。



2 口腔ケアシート

介護が必要な方の口腔ケアの必需品です。水が限られている状況で口腔内の清掃と保湿を行うために非常に役立ちました。



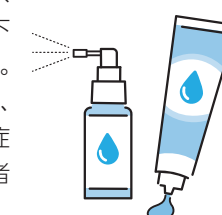
3 洗口液（マウスウォッシュ）

希釈せずにそのまま使える洗口液が支援物資として送られ、水がない状況で口をすすぐための水として役立ちました。



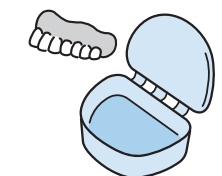
4 口腔保湿剤

だ液の代用となるものです。ストレスからくるだ液分泌の低下による口の渇きを補いました。スプレータイプ、ジェルタイプ、泡状のものがあり、口腔乾燥症状の緩和やだ液の少ない高齢者に使われました。



5 入れ歯ケース

震災から約1カ月後、いくつかの避難所で「入れ歯が合わない」という訴えが突然増加しました。調査の結果、他人の入れ歯を装着している事例が確認されました。洗面所や手洗い場で入れ歯を洗い、そのまま放置していたことが原因。誰のものか分からなくなり、他人の入れ歯を装着してしまう事態となりました。他人の入れ歯を使うことは、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染リスクを高める可能性があります。避難所での集団生活において、他人の入れ歯との混同や衛生上の問題を避けるために急きょ支援物資として必要とされました。



先生からのメッセージ



災害時の口腔ケアは、単なるエチケットや虫歯予防の問題ではありません。誤えん性肺炎や窒息といった直接的な生命の危機を防ぎ、**災害関連死のリスクを減らすための極めて重要な「防災対策」**なのです。「自分の口は自分で守る」という意識を一人一人が持つことが大切です。まずは**防災リュックに歯ブラシを1本加えることから始めてみてください**。その小さな行動が、いざという時にあなた自身や大切な人の命を救う、大きな力となるはずです。