

めざす 姿 3

災害等によって口腔ケアが困難な状況においても、誤嚥性肺炎の発症等の二次的な健康状態の悪化を防ぎ、口腔機能の維持を図る



市民(個人/家庭)の取り組み

- ・障害や要介護状態に応じた歯科治療や口腔ケアを受け、口腔機能の維持を図ります
- ・災害に備えて口腔ケア用品を備蓄します



地域・関係機関等の取り組み

- ・ケアマネジャーや支援者が、障害や要介護状態の方の歯科治療や口腔ケアが出来る病院の情報を共有します



市の取り組み(事業)

事業名	事業内容	実施部署	連携部署 〔事業実施時の 協力部署〕
障害者(児)や要介護状態の人向けの歯科治療や口腔ケアが可能な歯科医院の情報提供	障害者(児)や要介護状態の人が歯科治療や口腔ケアを受けられる歯科医院の情報を提供します。	障害者支援課 児童発達支援センター 福祉総合相談課	健康づくり課 母子保健課
災害に備えた口腔ケア用品備蓄の必要性の普及啓発	災害に備え、歯ブラシやマウスウォッシュ等の口腔ケア用品を備蓄する必要性について啓発を行います。	母子保健課 健康づくり課	危機管理課
避難所での口腔衛生に関する普及啓発	避難所生活において口腔衛生に関しての啓発を行います。	母子保健課 健康づくり課	危機管理課

～関連する市の条例～

《八千代市市民の歯と口腔の健康づくり推進条例》

歯と口腔の健康づくりの推進に関する施策を総合的に推進し、歯と口腔の健康を保つことで、市民の健康の保持及び健康寿命の延伸を目指すものです。

- ◎「八千代市歯と口腔の健康づくり推進会議」を設け、関係機関・団体等との連携・協力体制を確立し、歯と口腔の健康づくりの施策について評価をし、活動内容を検討します。



非常時の口腔健康管理

水がない場合

水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュを使って口の手入れをしましょう！

シュガーレスガム
キシリトールガム



シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和ができます。
また唾液をたくさん出す効果があり、その唾液で口をすすぐことができます。

マウスウォッシュ



マウスウォッシュ（口腔用洗口剤）で口をすすぐことで
菌が増えることを防ぐことができます。口の中の状態を考えて、
刺激の少ないノンアルコール成分のものをおすすめします。

口の体操やマッサージをしましょう！

非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。

唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操

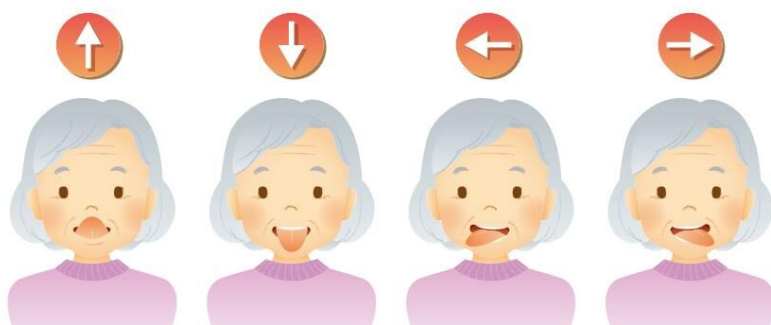


「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。



頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。

舌の体操



口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。

唾液腺のマッサージ



耳の下、顎の下やほほをさすったり、揉んだり押したりして動かします。



非常時の口腔健康管理

水がある場合

少ないお水でも歯や入れ歯をみがきましょう！

口の中を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増えて、肺炎をおこしやすくなります。

特に高齢者の方は誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）に注意してください。肺炎以外にも、全身の病気に影響を及ぼします。これらを防ぐためにも、口のお手入れや顔を動かす体操をはじめましょう。

歯ブラシがある場合

1



水で濡らしたティッシュペーパーで軽く唇をふきます

2



絵のような水の量のコップを2つ用意し、水量の少ないほうに歯ブラシを入れて濡らします

3



歯を磨きます

4



歯ブラシが汚れたら、ティッシュを濡らし、汚れを取ります



少ない水のコップですすぎ、歯みがきと歯ブラシの汚れ取りをくり返します



最後にもう1つのコップで少なくとも2回口をゆすぎます



ポイント

- 口内炎ができていたり、歯みがきをしていて出血がある場合は、うがい用の薬液（洗口液）を使うと効果があります。
- うがいが可能な量のお水がある場合で、歯みがき剤が手元にある場合は、少しでも歯みがき剤を使いましょう。

歯ブラシがない場合

1



食後に少量の水やお茶でぶくぶく、がらがらうがいをします

水

お茶

2



タオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面を擦って、できる限り汚れを取り除きます



ポイント

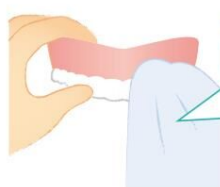
- うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的で、より口の中の汚れを薄める効果が強くなります。

入れ歯のお手入れ

1



できれば毎食後、すくなくとも1日に1度は外して、上のような道具を使って汚れを取ってください。



使い捨てのウェットティッシュ

ガーゼ

スポンジ

2



部分入れ歯では、針金の部分などが複雑な構造をしている場合が多いので、義歯用ブラシや歯ブラシ、綿棒などでお手入れをします。



ポイント

- 就寝時は外し、義歯洗浄剤か水中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。
- 洗浄剤を十分に洗い流してから口に入れるようにしてください。
- 食器洗い用の中性洗剤でも代用できます。

(このハンドブックも非常用持ち出し袋にお入れください)

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋



- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 水 | ☐ 軍手 |
| ☐ 食品（最低3日分） | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 防災ヘルメット | ☐ 歯ブラシ・液体ハミガキ |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ タオル |
| ☐ レインウェア | ☐ ペン・ノート |
| ☐ 紐なしの靴 | ～感染対策にも有効！～ |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ マスク |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 手指消毒用アルコール |
| ☐ 携帯充電器 | ☐ 石けん・ハンドソープ |
| ☐ マッチ・ろうそく | ☐ ウエットティッシュ |
| ☐ 救急用品 | ☐ 体温計 |
| ☐ 使い捨てカイロ | ～一緒に持ち出そう！！～ |
| ☐ ブランケット | ☐ 貴重品 |
- (通帳、現金、運転免許証、診察券など)

子どもがいる家庭の備え

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ミルク | ☐ 子ども用紙おむつ |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ おしりふき |
| ☐ 離乳食 | ☐ 抱っこひも |

高齢者がいる家庭の備え

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 入れ歯・洗浄剤 |
| ☐ 杖 | ☐ 持病の薬 |
| ☐ 補聴器 | ☐ お薬手帳のコピー |
| ☐ 介護食 | |

(参考：首相官邸ホームページより)

災害時のお口のケア やちよ ハンドブック



お口のケア用品は、重要な
防災グッズのひとつです



八千代市 母子保健課・健康づくり課
047-486-7250 / 047-483-4646

災害時においても、お口のケアが 欠かせない理由があります

避難所生活や水不足で口の中を清潔に保つことができないと、
お口の中の菌でも身体に悪影響を及ぼす可能性があります。
特に肺炎になりやすい高齢者の方は注意が必要です。

肺炎を防ぐために歯みがきをしましょう

お口は肺への入り口です。避難所生活や水不足で口の中が清潔
に保てないと高齢の方では誤嚥性肺炎ごえんせいが起こりやすくなるので注
意が必要です。

汚れた入れ歯も肺炎に注意！

お口の中を清潔に保つためには、入れ歯の汚れを落とすことも大
切です。食後には、できるだけはずして汚れを取りましょう。
また寝るときにははずしましょう。

液体ハミガキも非常用持ち出し袋に

液体ハミガキはお口のすみずみにまで広がり、災害時のお口のケア
に大きな効果が期待できます。

【使用方法】

適量（20ml）を口に含み、20 秒ほどすすいでいきわたらせた後に歯みが
きをします。水ですすぐ必要はありません。



（参考：サンスター 防災オーラルケアハンドブック）

水が少ないときの歯みがき

①少量の水をコップに準備



②その水で歯ブラシを濡らしてから口の中に入れ、歯みがきを開始

③汚れてきた歯ブラシをティッシュペーパー等でふき取り、またみがくを繰り返す

④最後にコップの水で口をすすぐ



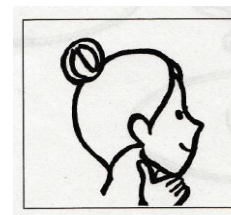
⑤液体ハミガキやうがい薬などを使うと効果的

唾液を出すことも大切です

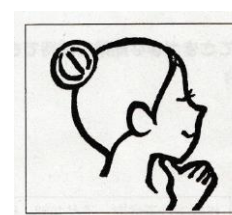
唾液にはお口の中の汚れを洗い出す働きがあります。
唾液腺マッサージで唾液が出るように心がけてください。



耳下腺



顎下腺



舌下腺



唾液腺マッサージの詳細は
左の二次元コードへ