

# 大規模災害にみられる、歯に関する問題点

～避難所で見られる歯や口のトラブル～

歯が痛い

差し歯、詰めた  
ものがとれた

入れ歯をなくした、  
壊れた

歯みがきが  
できない

歯ぐきの腫れ、  
粘膜の炎症

災害時は、水不足や環境変化により、歯や口の症状が悪化しやすく、災害直後は歯科受診ができない等で困る人がいます。

普段から、歯や歯ぐき、入れ歯を良い状態に保ちましょう。

## 習志野市歯科医師会からの提言

### 1 かかりつけの歯科医での定期健診が大切です！

普段から**かかりつけの歯科医**を持ち、口腔衛生に注意を払い、治療しておくことが大切です。



### 2 避難袋に歯ブラシを入れましょう！

枕元に置く避難袋には、厚手の靴下や靴（スリッパ）、懐中電灯、ラジオ、非常食、水などが入っていますが、これに**歯ブラシと液体ハミガキ**を入れましょう。口腔衛生を保つことは、からだの健康を保つことにつながります。



### 3 入れ歯は枕元に置きましょう！

急な大震災では、洗面所等に置いた入れ歯がなくなってしまうことがあります。水を張った容器に**入れ歯を入れて枕元に置きましょう。**



## 口は元気の源です！ 習志野市歯科医師会 LINE 始めました！

ならしの歯科健診などお口に関する様々な情報を発信しています!!  
習志野市歯科医師会では、歯と口の健康に役立つ情報を配信しています。歯と口の健康の維持向上にお役立てください。



〈登録はコチラ〉

企画・作成 一般社団法人 習志野市歯科医師会  
千葉県習志野市鷺沼1-2-1 保健会館2F TEL 047-453-5655 FAX 047-451-4000  
<https://narashino.cda.or.jp/>  
発行 習志野市健康福祉部 健康支援課

令和5年7月作成

# 大規模災害が発生したら

# まず 命を守れ!!



# そして 健口を守れ!!



一般社団法人 習志野市歯科医師会

習志野市



**習** 志野市でも大きな被害があった東日本大震災から月日が経過したことにより、災害への恐怖が薄れていませんか。巨大地震は突然発生します。何時、どこで、どの程度なのか予知は出来ません。平成7年1月17日発災の阪神淡路大震災は、避難所等で亡くなった方のうち、223名が肺炎でしたが、寒いだけでなく誤嚥性肺炎での死亡がほとんどでした。これを教訓に平成16年10月23日発災の新潟県中越地震では、被災者への口腔ケアを積極的に実施し、誤嚥性肺炎での死者は1名だけでした。習志野市歯科医師会は東日本大震災の被災地に歯ブラシや入れ歯洗浄剤などを送りましたが、全国の歯科関係者も口腔ケア用品を提供し、口腔衛生を保つように尽力しました。



**阪** 神淡路大震災では、このような様子が見られました。余震が少し落ち着いた頃に、被災した方々は倒壊した自宅で通帳や財布など貴重品を探しています。薬や入れ歯やメガネを探している人もいます。避難所に出される食事も最初はおいざりや菓子パンなどでしたが、日にちが経つにつれお弁当なども提供されるようになりました。しかし、コンビニの様に電子レンジで温める事は出来ません。ご飯もおかずのから揚げも硬く、入れ

歯のない人には食べられません。入れ歯を外していたのが悔やまれます。入れ歯を作ろうにも歯医者さんも被災しています。

**食** べ物の支給は十分にありますが、水道はまだ復旧していないので、お風呂はもちろん顔も満足に洗えません。ペットボトルの水やお茶は飲み物としてとても貴重です。最初は食事の後に気になった口の中のベタベタも、だんだん気にならなくなってきました。隣のおばあちゃんが食事の時にむせたり、夜寝ている時に咳込んでいます。風邪かなと思ったら肺炎だったそうで、入院しました。入れ歯や口の中の汚れが肺に入ってしまったそうです。しばらくして歯ブラシが配られ、ようやく歯みがきができます。歯磨き粉も欲しいのですが全員分はないようです。子供用の歯ブラシもあるといいのですが……。学校が始まった時の歯科健診が心配です。



**少** 量の水しか使えないので、十分に歯みがきができません。治療中の歯が痛み始めてきました。歯ぐきも腫れてきて磨くと血が出ます。少し動いていた差し歯も1本取れてしまいました。こんなことなら早めに治しておけばよかったです。



## 誤嚥性肺炎〈ごえんせいはいえん〉について



食事中に、食べ物、飲み物が気管に入ってむせるのは、誤嚥を防止するためのものです。

口の中で増えた細菌が食べ物や唾液などと一緒に誤って肺に入っておこる肺炎を「誤嚥性肺炎」と言います。特に、高齢者は飲み込む力や免疫力が低下しているので、注意が必要です。避難所生活や水不足などで、口の中が清潔にできなくなると、誤嚥性肺炎等のリスクが高まります。口の中を清潔にし、細菌の数を減らして予防しましょう。また、舌や口の周りの筋肉を動かすお口の体操で口の働きを維持しましょう。

## 防災用品チェックリスト

基本品目38点 ●あらゆる家庭に共通して必要

※このチェックリストの品目は、避難所での生活を想定したものです。数日間に及ぶことを考慮した数量ですので、すべてを非常持ち出し袋に入れて保存できない場合もあります。もしもの場合に備えて、普段から品目の点検や備蓄を心がけましょう。

	防災用品名	個数		備考メモ
		一人	二人	
初 動 対 応	1 懐中電灯	1	2	ソーラー式、手回し式でない場合には電池も用意
	2 携帯ラジオ	1	1	ソーラー式、手回し式でない場合には電池も用意
	3 ゴーグル	1	2	※粉じんやガラス片から目を保護するために
	4 軍手・手袋	1	2	手を保護する防刃タイプがお勧め
	5 防煙マスク	1	2	火災発生時の有毒ガスから身を守るために
	6 防塵マスク	1	2	粉じん、ほこりから気道を保護するために
	7 ヘルメット	1	2	飛来落下物から頭を保護するために
生 活	8 飲料水	※	※	10日分の備蓄 (1日2リットル×10日分)
	9 食料	※	※	10日分の備蓄 (栄養バランスを考慮して)
	10 マルチツール	1	1	多機能工具 (せん抜き、カン切り・ドライパー・穴あけ・毛抜き・はさみ・のこぎり等)
	11 給水袋	1	1	配給された水を運搬するのに便利
	12 災害用トイレ	※	※	10日分の備蓄 (1日排泄回数×10日分)
	13 トイレ用ペーパー	※	※	トイレの回数に応じて (芯を外しておくコンパクトに)
	14 大人用紙おむつ	1	1	1パック (外出する際のトイレ不足にそなえて用意)
	15 ポリ袋	2	2	保存、ゴミ袋、給水袋の代用など何かとあると便利
	16 ポンチョ	1	2	雨、寒いとき、トイレの目隠し、着替えの目隠しなどがあると便利
	17 カイロ	1	1	1箱 (食品の温め、体の温めなどがあると何かと便利)
衛 生 用 品	18 サバイバルブランケット	1	1	雨、寒いとき、トイレの目隠し、着替えの目隠しなどがあると便利
	19 現金	※	※	公衆電話の利用や買い出し用に、小銭を含めて3万円程度
	20 筆記用具	1	2	撥水ペーパーと油性のマジック
	21 ライター	1	1	
	22 携帯充電器	1	1	ソーラー式、手回し式でない場合には電池も用意
	23 痛み止め	1	2	常服薬があれば忘れずに
	24 消毒薬	1	2	
救 護	25 滅菌ガーゼ	1	2	1パック
	26 脱脂綿	1	2	1パック
	27 止血パッド	1	2	1パック
	28 包帯	1	2	
	29 目薬	1	2	
	30 蒸留水	1	2	身体についた汚れなどを洗い落とすのに便利
	31 三角巾	1	2	
品	32 下着	1	2	上下と靴下のセット
	33 タオル	1	2	スポーツタオル、バスタオル等
	34 ウェットティッシュ	1	2	長期保存のきくもの
	35 爪切り	1	1	
	36 消臭・抗菌剤	1	1	身体の消臭・抗菌に。殺菌力が高く人体に負担のないものがお勧め
	37 ハブラシ	1	2	
	38 液体ハミガキ	1	1	500ml程度のものを1本、1回につき10ml想定