

## 災害時の口腔ケアについて

鹿内真澄<sup>1)</sup>

### 1. はじめに

災害により、普段どおり暮らしができなくなると食事の偏りや生活・睡眠リズムの乱れ、ストレスが原因で身体の不調が起こることがある。大人も子供も虫歯やお口のトラブルが起こりやすくなる。特に高齢者になり飲み込みに問題が出てくると誤嚥性肺炎のリスクが高くなる。誤嚥性肺炎とは、誤って気管に入った唾液中の細菌などが、肺に入って感染して起こる病気である。誤嚥性肺炎から見つかる細菌は、歯周病原性細菌を中心とした口腔細菌だということがわかっている。

避難生活が長くなるとインフルエンザや気管支炎、風邪、肺炎等の呼吸器感染症が流行しやすい環境になるため、なるべく身体の中に菌やウイルスが入り込まないためにする必要がある。また、非常時でも手指のこまめな消毒・マスクの着用、歯みがき・うがいによる「口腔ケア」が大切である。しかし、避難所では口腔ケアのことまで気を配る余裕は無く、口腔ケア用品も身近に無いため、したくてもできないという状況がほとんどである。入れ歯の手入れに関しても疎かになりがちである。今回は、災害時の口腔ケアの方法についていくつか紹介したい。

### 2. 市販の口腔ケア用品（液体歯磨き・洗口液）の使用について

液体歯磨きはその名のとおり液体タイプの歯磨き剤である。適量を口に含み、すすいだ後、歯ブラシでブラッシングをする。練り歯磨きのように水ですすぐ必要はない。研磨剤を含まないので歯を傷つけにくい。洗口液は適量を口に含み、すすぐだけでよい。殺菌効果があり、歯垢や口内トラブルの原因となる食べカス、ミクロの汚れなどを洗い流す。また、歯磨き後の仕上げとして使用する場合もある。その際も水ですすぐ必要はない。

### 3. 水が使えない場合の口腔ケアについて

水が不足している時は、歯磨剤を使わずに歯を磨くことで、うがいの水を減らすことができる。食事の後少量の水かお茶でうがいをし、食べカスを吐き出すだけでもよい。歯ブラシが無い場合は、ハンカチ、ガーゼ、タオル、ティッシュペーパーなどを指に巻き付け、歯や歯茎、舌の汚れを拭き取ることが効果的である。また、唾液をたくさん出すように心掛けることも重要である。食事のときはよく噛んで食べる、唾液腺マッサージやガムを噛むなどをして、たくさん唾液を出すことで、食べ物のカスや汚れを洗い流すことに繋がる。唾液には、口の中を清潔に保つ自浄効果がある。水が使えなければ全く歯みがきができないわけではない。ペットボトルのキャップ一杯分のごく少量の水があれば、歯みがき後のうがいをすることも可能である。

入れ歯を使用している場合、可能であれば毎食後、もしくは少なくとも1日に一度は外してティッシュペーパーやウェットティッシュなどを使用して汚れをふき取るとよい。部分入れ歯を使用している場合、針金（ばね）の部分などが、複雑な構造をしているものも多い。そのため、入れ歯用歯ブラシや、無ければ綿棒などを使用した手入れが必要である。

### 4. その他

もし、水が使える環境であれば、次のことをお勧めしたい。歯磨きをするときのうがいは、一度に多くの水を口に含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつ水を含んで吐き出した方が効果的に汚れを洗い流すことができる。

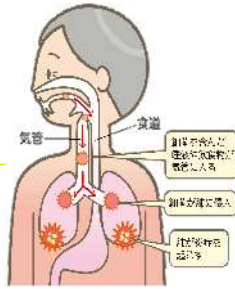
入れ歯の洗浄では、練り歯磨き剤は使用してはいけない。研磨剤が入っているので入れ歯を傷つける恐れがある。入れ歯の洗浄時に代用できるものとしては、食器洗用の中性洗剤が挙げられる。油汚れもよく落ち、泡切

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 口腔衛生学科（〒036-8102 青森県弘前市小比内3丁目18-1）  
（令和5年10月21日 本学で講演）

### 誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎は、誤って気管に入った唾液中の細菌などが、肺に入って感染して起こる病気です。

誤嚥性肺炎から見つかる細菌は  
歯周病原性細菌を中心とした  
口腔細菌です！



#### 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、少量ずつ水を含んで吐き出すことを数回繰り返した方が、効果的に口のよごれを洗い流すことができます。



ペットボトルの蓋一杯  
ぎりぎりまで注いで  
7mlです



#### ポイント

災害時のお口のケアに、使いやすいのが液体歯磨きです。

水が無くても、お口の中をさっぱりさせることができますし、薬局で殺菌成分をふくんだものも売っています。

使用法は、お口に含んで20秒ほどブクブクすすいだ後、ブラッシングしてください。菌をまき散らさないためにも、静かに吐き出しましょう。

水で薄めることなくそのまま使えるので、防災グッズに適しています。



しっかり効果を得るために、  
洗口液や液体歯磨きは正しい使い方を！

見分けづらい「洗口液」と「液体歯磨き」ですが、パッケージをチェックすると、どちらなのかがわかりやすく記載されています。

洗口液はすすぐだけ!!  
液体歯磨きはブラッシングと一緒に!!

購入の際には、パッケージの裏面もしっかりチェックしてください。

\*水が不足している時は練り歯磨き剤を使わずに磨きます。

\*歯ブラシがない時は、ハンカチ、ガーゼ、タオル、ティッシュペーパーなどを指に巻き付け、歯や歯茎、舌の汚れを取りましょう。



#### ポイント

\*入れ歯は寝る時は外し、入れ歯洗浄剤か水につけて保管するのが望ましいですが、**非常時はその限りではありません。**

\*洗浄剤を使用したら、水で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も代用できます。



#### 大切です

- 災害時、歯みがきが不十分だと身体に悪影響を及ぼします。
- 災害時の備えに、避難バックには、液体ハミガキと歯ブラシをご準備ください。



れもよい。脱臭効果や除菌ができるものもあり、練り歯磨きのように研磨剤も入っていないので入れ歯を傷つける心配もなく使用できる。洗浄後は水で十分に洗い流すとよい。入れ歯は就寝前に外し、入れ歯洗浄剤か、水につけて保管するのが望ましい。しかし、非常時はその限りではない。もし洗浄剤を使用した場合は、入れ歯を装着する前に水で十分に流さなければいけない。

## 5. まとめ

災害時には、食料や水、毛布などの必需品が優先的に求められることが多い。1日や2日、歯を磨かなくても

大丈夫（それくらい我慢できる）と思われがちだが、「口の中が気持ち悪い」ということ以外に口腔内の環境を清潔に保つということは、二次災害を防ぐために重要な意味があるといえる。災害時、歯磨きが不十分だと身体に悪影響を及ぼすこともあるため、非常用持出袋の中に歯ブラシや液体歯磨きなどの口腔ケア用品も準備しておくとうい。

## 参考文献

公益財団法人 日本歯科衛生士会 編：災害歯科保健活動 歯科衛生士実践マニュアル2023年度版，2023.