



「神戸防災のつどい」 市民フォーラム

非常時に活かす 「わたしの健口手帳」等の活動報告

～日常から備える誤嚥性肺炎の予防～

公益社団法人兵庫県歯科衛生士会

高橋千鶴



兵庫県歯科衛生士会

- 会の設立：昭和40年4月
- 公益社団法人移行：平成24年4月
- 支部数：10支部



兵庫県歯科衛生士会の活動

年 度	兵庫県歯科衛生士会	関連事業
1995（平成7）年度	阪神・淡路大震災の支援・受援	日本歯科衛生士会からの受援
2011（平成23）年度	東日本大震災への支援	
2013（平成25）年度	<p> 国会：「災害支援コーディネーター」1名の配置 20支部 部：「災害支援担当者」各1名配置 </p>	
2014（平成26）年度	<p> 研修会開催（7/13） 災害支援ネットワークについて </p>	日本歯科衛生士会「大規模災害時の会員の安否確認等掲示板システム」の紹介
2015（平成27）年度	<p> 災害支援活動研修会及びリーダー養成講座（8/23） 災害支援活動歯科衛生士実践マニュアルの活用 シミュレーション「今災害が起こったら どう動く」 グループワーク「各支部における災害時の行動について」 </p>	
2016（平成28）年度	<p> 「災害支援マニュアルワーキング会議（年3回） 災害時に役立つ「お口のケアノート」作成 </p>	毎年1.17H A T神戸において「ひょうご安全の日 のつどい」において配布・・・毎年出展
2017（平成29）年度	<p> 日本歯科衛生士会主催「近畿ブロック別・災害歯科保健歯科衛生士フォーラムへの参加 災害時行動マニュアル作成検討会 </p>	<p> JMAT兵庫チーム実践研修への参加 毎年1.17H A T神戸において「ひょうご安全の日 のつどい」 </p>
2018（平成30）年度	<p> 災害時行動指針作成 災害時行動指針活用研修会の開催 災害時行動マニュアル簡略版の配布 </p>	<p> 兵庫県歯科医師会と災害時の歯科医療救護活動に関する協定を締結 兵庫県広域合同防災訓練への参加（但馬） 毎年1.17H A T神戸において「ひょうご安全の日 のつどい」 </p>
2019（令和元）年度	災害支援歯科衛生士育成研修会の開催（1/26）	<p> 日本歯科医師会主催「災害歯科保健医療体制研修会中ブロック」への参加 兵庫県広域合同防災訓練への参加（西播磨） 毎年1.17H A T神戸において「ひょうご安全の日 のつどい」 </p>
2020（令和2）年度	災害支援歯科衛生士育成研修会の開催（2/21）	<p> 兵庫県広域合同防災訓練への参加（阪神南） 毎年1.17H A T神戸において「ひょうご安全の日 のつどい」 </p>
2021（令和3）年度	<p> 非常時にいかす「わたしの健口手帳」作成 災害支援歯科衛生士育成研修会の開催（2/27） </p>	
2022（令和4）年度	<p> 災害支援歯科衛生士育成研修会の開催（9/11） 災害時行動指針の見直し </p>	<p> ぼうさいこくたいへの出展 兵庫県広域合同防災訓練への参加（播磨地域） 毎年1.17H A T神戸において「ひょうご安全の日 のつどい」 </p>
2023（令和5）年度	<p> 災害支援歯科衛生士育成研修会（9/3） 災害支援体制整備連絡会（11/5） 非常時にいかす「わたしの健口手帳」の周知・配付 </p>	<p> 兵庫県広域合同防災訓練への参加（丹波地域） 1.17H A T神戸において「ひょうご安全の日 のつどい」出展 </p>
2024（令和6）年度	<p> 訓練（9/1～9/8） 災害支援歯科衛生士育成研修会（9/8） 非常時にいかす「わたしの健口手帳」の周知・配付 </p>	<p> JMAT兵庫チーム実践研修への参加 毎年1.17H A T神戸において「ひょうご安全の日 のつどい」出展 </p>



30年間の災害支援活動

- 被災地における支援活動

県内：阪神・淡路大震災、台風による水害（豊岡市・佐用町）

県外：東日本大震災、能登半島地震

- 後方支援活動

熊本地震、九州豪雨、福島県台風による被害

- 県民・市民への周知活動

ひょうご安全の日のつどい出展(毎年) ぼうさいこくたい出展 (2022)

10支部活動（講演・イベント等）

- 非常時に活かす「私の健口手帳」等の活動報告





30年間の災害支援活動

- 被災地における支援活動

県内：阪神・淡路大震災、台風による水害（豊岡市・佐用町）

県外：東日本大震災、能登半島地震

- 後方支援活動

熊本地震、九州豪雨、福島県台風による被害

- 県民・市民への周知活動

ひょうご安全の日のつどい出展(毎年) ぼうさいこくたい出展 (2022)

10支部活動（講演・イベント等）

- 非常時に活かす「私の健口手帳」等の活動報告



阪神・淡路大震災

兵庫県歯科衛生士会の主な活動（1月下旬～）

引用：震災でわかった歯と食のはなし」神戸市歯科医師会 H7. 10. 22

- ・ 神戸市歯科医師会の巡回歯科診療車
応急処理、救急処置を中心とした被災者のニーズに
対応する支援活動
- ・ 神戸市立中央市民病院の歯科診療の受診希望の調査
治療の必要性、本人の希望・口腔状態・歯みがき
状態など記入用紙を準備し、調査はゆっくりと
相手の話を聞くようにした。
- ・ 養護学校、小学校、地域福祉センターを訪問

阪神・淡路大震災

- 避難所での調査結果
50～60歳代の女性が多く全体の70%の方が地震後3日以内に1日1回～2回の歯みがき習慣に戻っていた。義歯の問題点が多かった。
- 公園・空地のテント
拒否されることがあったが、リュックの中に、歯ブラシ（大人用・子ども用）と義歯洗浄剤を入れてひたすら歩いて手渡した。
- 感染症の投薬
口腔内に潰瘍が多発しているケースがあった。
- 活動を通じて
一番初めにすべきことは、避難所にいるすべての人々の手元に口腔ケアに必要なキットをできるだけ早く配付することに集中すべきであると感じた。歯ブラシが手元に届かない限り、口腔内の清掃の一步ははじまらないのだから・・・。

大学歯学部による避難所の巡回歯科診療班

■大阪大学・被災者の心を和ませた歯科衛生士のソフトな対応

歯科衛生士たちの功績

二月八日から十九日までの十一日間に、延べ三十二名の歯科医師、二十三名の歯科衛生士および六名の看護婦が参加し、約百名の患者の診療にあたった。当初、定点での歯科治療が中心になると考えていた。しかし、定点歯科診療と巡回歯科診療を併せて行なってみると、巡回歯科診療の比重が予想していた以上に大きいことが明らかとなった。これは被災地における歯科的問題の多くが、人々の口腔衛生状態の不良に起因しており、口腔衛生指導に対し歯科治療と同じように力を注がねばならないと判断されたためである。また巡回歯科診療は、避難場所を直接訪れて、避難所の責任者に、こちらの要

望を被災者に伝達してもらうとともに、被災者の歯科的ニーズを避難者個人から直接聞くことも可能となる。

ところで、巡回歯科診療班のメンバーはタフで、しかもどこまでも優しい人柄の持ち主でなければ、この仕事を完遂することはできない。この意味でも、歯科衛生士のソフトな対応は、被災者の心を和ませ、歯科衛生指導を容易なものとした。今回の避難所巡回歯科診療を成功に終わらせることができたのは、ひとえに歯科衛生士の精動にひとしい活躍の賜物といっても過言ではない。

大阪大学歯学部小児歯科

大嶋 隆

保健所の指導

震災から日が経つにつれ、口腔内のさまざまな相談が保健所に寄せられ、「自分たちのできることから始めよう」と動きはじめた保健所の歯科衛生士たち。震災以前の受け身の姿勢から避難所を歩いてまわる能動的な姿勢へと意欲的な活動がそこにあった。

予想外の口腔内の汚れに戸惑いを感じた日々

東灘保健所歯科衛生士 橋本 寿美

地震発生と同時に東灘保健所は救護所に、夜には「遺体安置所」に。歯科衛生士としてより神戸市職員として、二十四時間市民の対応に追われる。

その後厚生省歯科衛生士課に、歯ブラシ・歯みがき剤・義歯洗浄剤・プラスチックコップなどを依頼。二月中旬になって救援物資の歯ブラシが届く。水がでるまで歯ブラシの配付を控える。ボランティアの方に手伝っていただき、水がはじめた避難所から配付した。

三月末、ポケットにめめを入れ元気に遊ぶ五歳児の歯が全てムシ歯だった。頬側面に歯石やべったりついた歯垢のある総義歯の六十代の方を目の前にして「水がなくても歯ブラシを配付したほうが良かったのか」と戸惑った。

避難所と協力団体の調整役に奮闘

灘保健所歯科衛生士 向 康子

震災後一週間は、歯科衛生士でありながら、薬剤師さながらの業務に追わ

れた。また、各自治体から派遣された医療チームのナビゲーターとしての活動も行った。

一月後半より歯科関連の情報が入りはじめ、灘区歯科医師会と連携して、①開院可能な歯科医院リストの公開、②学校歯科医グループによる、担当小中学校での相談業務と近隣開業医の紹介業務の開始、③巡回歯科診療車の配置を行なう。

二月に入り巡回歯科診療車がスタート。私は、各避難所及び協力団体との連絡調整役を行なう。二月半ばからは、救援物資の歯ブラシ、義歯洗浄剤、洗口剤、健康教育ポスターなどを避難所に配付。一番喜ばれたのは義歯洗浄剤。同時期に保健婦の協力を得て避難所の被災者に①歯ブラシは持っているか②震災後何日目にはじめて歯をみがいたかというアンケート調査も実施した。

区内三カ所で乳幼児相談を実施

中央保健所歯科衛生士 富下まゆみ

職場へ一歩足を踏み入れたとき、足が震えるのを感じた。とにかく歯科医療情報の提供をしようと動きだしてみたが、情報の収集がスムーズにいかず、

戸惑うことばかり。震災より十日目になって、中央区に巡回歯科診療が入るとの連絡を受ける。歯科医師会、歯科医療班、そして避難所との連絡調整をしながら、支援物資の歯ブラシなどを持って避難所へ。

また区内の三カ所に出向き、乳幼児健康相談を実施。「避難所の方々からお菓子をいただき食べ続けている」「子ども用の歯ブラシが手に入らない」などの訴えから、「こんな時だからこそそを付けていました」と心強い声も聞かれた。その他、義歯をなくした方、治療中断になってしまった方、急激な体重減から義歯が合わない方などの声も、実際に歯科を受診された方は少なく、「家が何とかなったら」「もう少し落ちたら」といった消極的な声も多かった。

震災後の歯科疾患の増加が気がかり

兵庫保健所歯科衛生士 中谷 伸子

震災直後は、外部からの情報整理に追われた。幸い、兵庫区内の歯科医院の被害は少なく、先生方の協力を得、一月下旬に全避難所を巡回し、応急処置や歯科相談を実施していただいた。

二月に入ると、兵庫区歯科医師会による歯科診療車や徳島大学、神戸大学の巡回歯科診療がスタート。少しずつではあったが、歯科保健業務が行えるようになる。また支援物資として、歯ブラシ・歯磨き剤・義歯洗浄剤もたくさん入ってくる。

三月末より歯科相談や歯科指導をスタート。

気になるのは、今回の震災で神戸の人たちに歯科疾患が増えたのではないかとということ。避難所生活で長期間にわたって水を十分に使うことが出来ず、歯みがきがしっかりとできなかったことが影響しているのかもしれない。

時間の経過により変化した相談内容

長田保健所歯科衛生士 竹中佐智子

保健所は震災当日より、医療対策本部となっており、救護活動に従事するかわり、個別訪問など歯科衛生士としての業務も再開。震災直後一ヶ月末頃までは「どこで治療してもらえるのか」との相談に対応。震災後一週間一ヶ月末頃には「入れ歯をなくして食事できない」「どの相談が寄せられる。住民の多くは避難生活による疲労や栄養不足、口腔内の不潔などにより、口内炎や歯周疾患が比較的多く見られた。避難所の状況に合わせて、「保健所だより」・歯ブラシ、ポ

スターなどを配付。二月十五日より岡山大学歯学部による巡回歯科診療もスタート。また震災後にはじめての予防接種実施日に歯科相談コーナーを設けた。長田区は従来より、一歳六ヶ月・三歳児検診における、う蝕罹患率の高い地域で、震災後の不規則な生活などによるムシ歯の増加が懸念される。

避難所をくまなく歩き

歯科問題の把握を

須磨保健所歯科衛生士 毛利 和恵

まず地元の歯科医師会などと連絡を取り、最新の歯科医療情報を収集。それを「保健所だより」として発行し、各避難所へ配付した。

次に、避難所の生活およびライフラインの状況を把握するため避難所を巡回するためのポスターをつくり、支援物資として届けられた歯ブラシなどと一緒に避難所に配付。二月に入ると、避難所より「入れ歯をなくし食事がしにくく」「といった訴えが数多くある。通院が難しいケースについては地元歯科医師会に連絡し往診を依頼。またある避難所では、だらだらお菓子を食べてくづける子どもたちの様子を懸念した常駐医療班の保健婦より「子どもの歯が心配だ」と、健康教育の依頼があり、小学生に歯みがき指導も行なった。

歯をみがきましょう

- 口内炎・歯ぐきの病気がふえています。寝不足・つかれ・栄養のアンバランス等で、抵抗力が弱まっているのが原因です。
- 歯みがきで、口の中を清潔に保ちましょう。
- 歯みがき粉がなくても、歯ブラシのみがくだけで十分効果があります。

神戸市某保健所

入れ歯を使用中の方へ

- 食後は、歯ブラシで残っている歯や入れ歯をていねいに磨きましょう。
- 汚れがひどい時には、
 - ①入れ歯を歯ブラシで洗った後で
 - ②入れ歯洗浄剤につけて下さい。特有の臭いもなくなります。
- ・ねる前は、入れ歯をはずすのが基本ですが、無理な時は、歯ブラシでよく洗ってからもう一度入れて寝るようにしましょう。

神戸市某保健所

緊急歯科医療活動において できたこと・できなかったこと

座談会の開催

神戸市保健所係長
歯科衛生士が出席



<出席者>

司会／神戸市歯科医師会常務理事 野村慶馬

神戸市衛生局 係長 中瀬俊明

東灘保健所 所長 石井昌生

長田保健所 係長 安田知津子

長田保健所 歯科衛生士 竹中佐智子

NHK大阪放送局 岩本 裕

神戸市立中央市民病院 歯科部長 田中義弘

東日本大震災への支援①

兵庫県歯科衛生士会の主な活動

(6/20～8/25)

引用：3.11記録集「Onagawaの記憶」H24.8

- ・岩手県出身のために、歯科大チームのボランティアに参加し女川町に支援

地元の医療従事者が仕事が再開できるように、再開場所の案内、状況把握を目的に行った。

兵庫県歯科衛生士会 三浦

東日本大震災への支援②

兵庫県歯科衛生士会の主な活動（6/20～8/25）

- ・ 日本歯科衛生士会からの派遣要請
災害ボランティアに参加。
歯科大ボランティアチームと
愛知県歯科衛生士会の歯科衛生士と
現地コーディネーターによる5名
- ・ 治療ができるユニット備付き移動
バスによる活動を石巻・女川で実施
- ・ 避難所
口腔の健康状態を見守るための支援や
嚙下に問題のある方へのサポート
兵庫県歯科衛生士会 栗原

東日本大震災への支援①

兵庫県歯科衛生士会の主な活動 (6/20～8/25)

引用：3.11記録集「Onagawaの記憶」H24.8

- ・ 兵庫県歯科医師会とともに、歯科衛生士会とチームを組んで、介護予防教室にて歯科健康教育を行った。求められているものを探しながらのボランティアを行った。

東日本大震災への支援②

- 阪神・淡路大震災の経験をいかし、誤嚥性肺炎予防、孤独感や引きこもりなど「心のケア」に配慮した歯科健康教育の内容を考えて高齢者の集会場にお邪魔した。

一緒に楽しく健口体操を行った。
関西弁のメリットを活かして心を伝えた。

兵庫県歯科衛生士会 岩崎

能登半島地震へのJDATによる支①

- ・ 輪島市役所内に設置された保健医療福祉調整本部

DHEAT が役割を担う保健福祉センターでの支援医療・福祉の専門職と行政からの災害派遣チームが 1 つになり、日々変わる避難所の新しい情報を発信 共有することで本来の多職種連携を実践していると感じた。

- ・ 当チームが支援活動で訪問した避難所

口腔衛生関連の物資が不足しており、無造作に置かれた段ボールの中には歯ブラシや歯磨剤が煩雑に放り込まれるなど物資の偏りも見られた。

物資は置いてあるもののどのようにして使用するのか、わかりにくい不親切な設置も目に入った。

避難所は特に高齢者が多いため、使用方法や表示を誰が見てもわかりやすく書き添え、見栄えを良くし、さらに断水や節水状態であっても口腔の清掃に積極的であって欲しいとの願いを込め、カラフルで明るい色の清掃用具を設置し、各避難所の担当者に説明と共に補充分を託した。

能登半島地震へのJDATによる支援②

▪ 避難所での聞き取り

在所者に「口の困りごと」について直接聞き取りをしたうえで歯科保健指導も実施でき、洗面所には口腔清掃を促すポスターを貼ることもできましたが、今回の支援活動は口腔衛生に関する様々な物資を整えることが主な支援となりました。

▪ 歯科衛生士の行う災害歯科支援の在り方

平時に行っている対面での歯科保健指導だけではなく、歯科衛生士としてのこれまでの長年の経験が活かされ、その時その場所に応じた必要なこと、できることを迷わず瞬時に判断し現場で実践することが実際に求められ、能登支援ではこれが最善だったと改めて振り返る機会となった。

▪ 最終日

三重県JDAT チームに出会い派遣歯科衛生士に避難所巡回の選定や各種報告書類の提出先など詳細な申し送りをしたところ後日大変心強い申し送りだったと当会会長を通じて三重県歯科衛生士会会長より有難いお言葉を頂戴しました。

兵庫県歯科衛生士会 清水 池崎



30年間の災害支援活動

- 被災地における支援活動

県内：阪神・淡路大震災、台風による水害（豊岡市・佐用町）

県外：東日本大震災、能登半島地震

- 後方支援活動

熊本地震、九州豪雨、福島県台風による被害

- 県民・市民への周知活動

ひょうご安全の日のつどい出展(毎年) ぼうさいこくたい出展 (2022)

10支部活動（講演・イベント等）

- 非常時に活かす「私の健口手帳」等の活動報告



県民・市民への周知活動



ひょうご安全の日のつどい



ぼうさいこくたい(2022)



神戸支部活動



但馬支部活動



兵庫県歯科医師会との合同活動



30年間の災害支援活動

- 被災地における支援活動

県内：阪神・淡路大震災、台風による水害（豊岡市・佐用町）

県外：東日本大震災、能登半島地震

- 後方支援活動

熊本地震、九州豪雨、福島県台風による被害

- 県民・市民への周知活動

ひょうご安全の日のつどい出展(毎年) ぼうさいこくたい出展 (2022)

10支部活動（講演・イベント等）

- 非常時に活かす「私の健口手帳」等の活動報告





1995. 1. 17 阪神・淡路大震災

2004. 10. 23 新潟県中越地震

2004. 10. 23 兵庫県台風による水害（豊岡市・朝来市）

2005. 3. 20 福岡県西方沖地震

2007. 3. 25 能登半島地震

2007. 7. 16 新潟県中越沖地震

2009. 8. 9 兵庫県台風による水害（佐用町）

2011. 3. 11 東日本大震災

2014. 8. 16 兵庫県台風による水害（丹波市）

2016. 4. 14 熊本地震… (2019調査)

2016. 10. 21 鳥取県中部地震

2018. 9. 4 兵庫県台風による高潮被害（阪神・瀬戸内）

2023. 8. 15 兵庫県台風7号縦断…災害救助法の適用



日本歯科衛生士会のマニュアル

災害支援活動
歯科衛生士実践マニュアル

公益社団法人日本歯科衛生士会

災害歯科保健活動
歯科衛生士実践マニュアル

2023

公益社団法人 日本歯科衛生士会

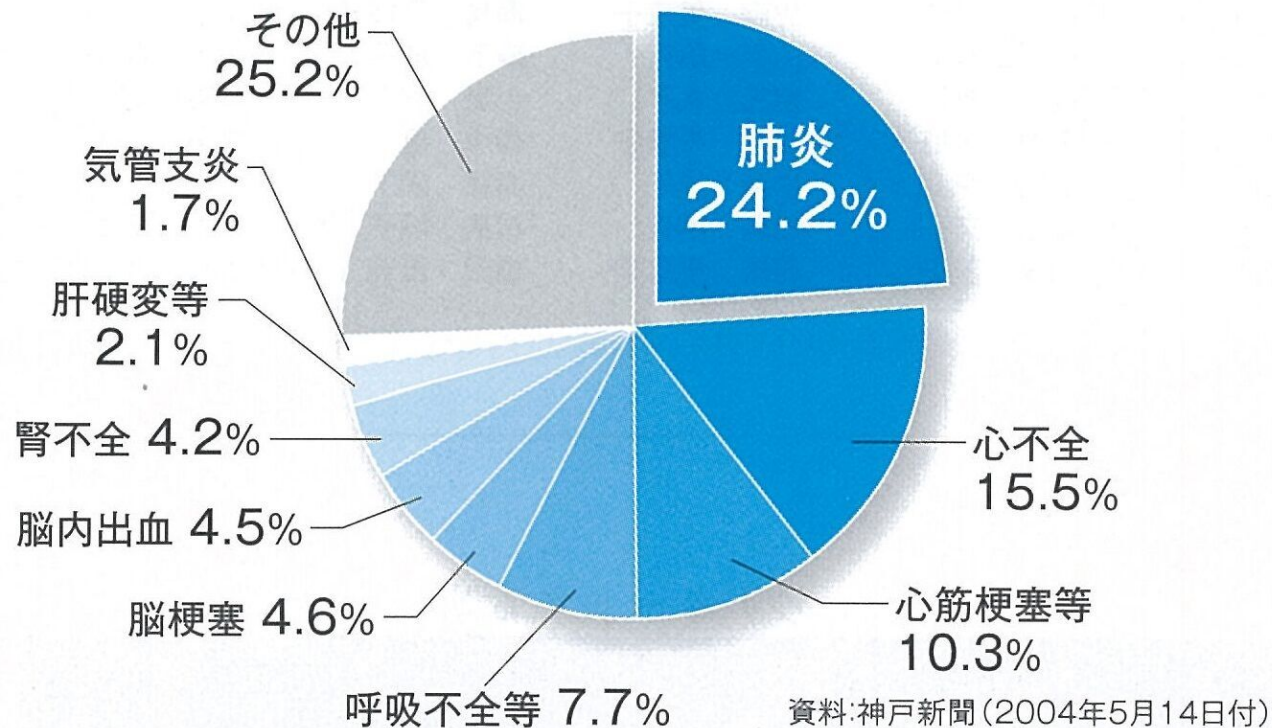
Japan Dental Alliance Team (JDAT、日本災害歯科支援チーム)

【目的・趣旨】

JDAT (Japan Dental Alliance Team：日本災害歯科支援チーム) は、災害発生後おおむね72時間以降に**地域歯科保健医療専門職により行われる**、緊急災害歯科医療や避難所等における口腔衛生を中心とした公衆衛生活動**を支援することを通じて**被災者の健康を守り、地域歯科医療の復旧を支援すること等を目的としている。

阪神・淡路大震災「関連死」

阪神・淡路大震災(95年)における「関連死」の死因別割合



兵庫県歯科衛生士会の活動 ②

(災害時に役立つお口のケアノート)



発行 2017.1

兵庫県歯科衛生士会の活動 ③

(非常時にいかすわたしの健口手帳)

発行 2022.3



お口の健康で命を守る
非常時にいかす
わたしの健口手帳

発行:2022.3月

公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会
〒650-0003 兵庫県神戸市中央区山本通5丁目7-18
兵庫県歯科医師会館内
TEL: 078-341-6471 FAX: 078-945-7871
メール: hdha@silver.ocn.ne.jp



兵庫県歯科衛生士会ホームページ「刊行物・各種資料」よりダウンロードができます。

お口の健康で命を守る

非常時にいかす

わたしの
健口手帳



記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

お名前 _____

公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会

お口の健康で命を守ろう

「わたしの健口手帳」は、誰もがどこにいても、お口の健康状態を確認できる手帳です。あなた自身とあなたにかかわる人たちがお口の情報を共有し、適切な支援が受けられるように作成しました。

日頃からお口の健康管理のためにチェックし、生活習慣の改善に役立てましょう。また、ご家族へのサポートもお願いします。

そして定期的にかかりつけ歯科医を受診し、歯科衛生士の歯科保健指導を受けて、歯とお口の健康状態を記入してもらい、日頃の生活習慣にいかしましょう。

また、自らの記入に加えて、ご家族や保健・医療・介護などにかかわる人たちに、服薬や全身管理の情報を記録してもらい、ご自身のお口の健康管理に役立てましょう。

さらに、非常時（災害時、入院、施設などへの入所など）に、重要な情報となりますので、日頃からお薬手帳などと一緒に「わたしの健口手帳」を持参し、いつでも活用できるように心がけましょう。



非常時に役立つ、日常の心がけ

日頃から歯とお口の健康を保つように心がけておきましょう。

非常時は、生活リズムの乱れやストレスなどから歯とお口を清潔に保つことが難しくなります。そのためにも、日頃から次のチェック項目で確認し、**チェックが多くなる**ように心がけましょう。



子ども

むし歯予防が大切

- かかりつけ歯科医をもっている
- 定期的に歯科健診を受けている
- フッ化物（フッ化物塗布、歯みがき剤など）を利用している
- おやつ（間食）の時間や回数を決めている
- 仕上げみがきをしている

小さい頃から、かかりつけ歯科医をもって、成長にあった正しい歯みがき方法などについて歯科衛生士の指導を受けましょう。



大人

歯周病予防が重要

- かかりつけ歯科医をもっている
- 定期的に歯科健診を受けている
- 定期的に歯のクリーニングを受けている
- 歯ブラシ以外の補助用具を使い、ていねいにみがいている
- 歯科衛生士から歯みがき方法や生活習慣病の予防について指導を受けている

日頃から自分に合った歯みがき方法を身に付けて、歯周病から歯を守り、生活習慣病を予防しましょう。



次のチェック項目で確認し、**チェックが多くなったら要注意です。**
 これまで以上の予防に心がけ、早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

妊婦

特にホルモンバランスの変化に注意

- 歯みがきの回数が減ってきた
- 歯ぐきが腫れやすくなってきた
- 食べる回数が不規則になってきた
- つわりの影響などで食べ物の好みが変わってきた
- お口の中が粘つきやすくなってきた



妊娠中は、むし歯や歯周病になりやすく、歯みがきができない時は、洗口剤を利用したり、うがいをしっかりしましょう。

高齢者

しっかり噛んで飲み込む力をつける

- だ液が減少し、お口の中が乾くようになった
- 年齢とともに口口の機能が衰え、周囲の筋肉の力が弱くなった
- 歯の根元がむし歯になった
- 舌に汚れが付きやすくなった
- むせることが増え、誤嚥しやすくなった



抜けたままにしないで、早めに治療し噛めるようにしましょう。
 また、入れ歯は定期的に調整をしてもらいましょう。

もしもに備えた「あなたの健口手帳」の活用を

- 1 かかりつけ歯科医をもって、年1回以上歯とお口の歯科健診とケアを受けましょう。
- 2 定期的に歯科衛生士による歯科保健指導を受け、歯とお口の健康を守りましょう。
- 3 日頃から歯とお口の健康状態を記録しましょう。(10ページから)



『もしも』に備えた健口管理を

毎日のセルフケアで
 日頃からきれいなお口を保っておきましょう



歯の表面に

歯ブラシを直角にあてて小刻みに動かしましょう
 歯と歯肉の境目の汚れを落としましょう



歯と歯の間には

糸ようじや歯間ブラシを使いましょう

歯と歯の間



歯に糸をそわせて上下に動かしながら汚れを落とす

歯と歯の間に入れて前後に動かしながら汚れを落とす

歯ブラシが届きにくい所は

小さな部分みがきのブラシを使いましょう

歯と歯ぐきの境目



噛む面のみぞ



入れ歯には

入れ歯は清潔に保ちましょう

ステップ①

入れ歯用ブラシで清掃



汚れをブラシで落として洗浄剤につけましょう

ステップ②

入れ歯洗浄剤は毎日使用する



ステップ③

入れ歯用ブラシで清掃
 これが肝心!



装着時は流水で洗いましょう

オーラルフレイルとは

ささいなお口の衰えから始まる**お口の機能低下**をいいます。

滑舌が悪い
舌がまわらない

噛めない食品の増加

むせる・食べこぼす

歯が少ない
あごの力が弱い

残っている歯が減少

お口が乾く
ニオイが気になる

など

自分の歯を1本でも多く残し、お口の健康を保つことで必要な栄養をとり、全身の健康につなげることができます。

人との会話や食事など社会参加をすることが心と体のフレイル(衰え)の予防になります。ささいなお口の変化に早く気づいてオーラルフレイルを予防することが大切です。



今日からできるお口のトレーニング

だ液腺マッサージ



お口の筋肉をきたえましょう

ほほとちびるの体操



言葉の体操



舌の体操



非常時はお口の環境が変化します

平時からお口の健康を守っていても、非常時の急激な環境の変化が起きると、生活習慣の変化によって不安やストレスがたまりやすくなります。そのため、だ液の分泌が減少しお口の中が汚れやすくなります。誤嚥性肺炎や脳血管疾患、心疾患、糖尿病、動脈硬化など全身に影響を与えることもあります。

子ども

- 生活リズムの変化によるストレス
- ダラダラ食べによるむし歯の増加
- 歯みがき習慣が乱れやすくなる
- 仕上げみがきができにくくなる

大人

- 不眠・ストレス
- 生活の変化による歯周病の悪化
- だ液の量の減少
- からだの健康管理ができなくなる

妊婦

- 食生活の変化などによる、お口の不衛生
- ホルモンバランスの変化により、むし歯や歯肉炎などの疾患の増加

歯科的配慮を要する方

高齢者・要介護者など

- お口の不衛生は誤嚥性肺炎や脳血管疾患、心疾患、糖尿病、動脈硬化など全身にも悪影響を与える
- だ液の減少による食べ物のつまりや、窒息がおきることがある
- パサつきのある非常食は水分を含ませ食べやすい工夫が必要

入院中は

- 歯みがきへの意識が低くなる
- 自分でみがけなくなる
- 口から食べられなくなることもある



施設では

- 生活の変化により、体調が変化しやすくなります
- 清掃が困難になる
- 介助が必要になる
- 口から食べられなくなることもある



避難所では

- お水がない
- 歯ブラシがない
- 入れ歯をはずすのが恥ずかしい



災害に備えましょう



水が十分使用できない時の歯みがき

- 少量の水で歯ブラシをぬらし、歯や入れ歯をみがいた後ふき取りましょう。
- デンタルリンスがあれば、水のかわりによくうがえます。
- 歯ブラシがない時は濡らしたハンカチなどを指に巻き付けて、汚れをふき取りましょう。



避難所での

歯みがき時の感染予防対策

- 飛沫が飛ばないように、唇を閉じて歯みがきをしましょう。
- 一度に多くの人が洗面所に集まらないようにしましょう。
- 口をゆすぐときは、下を向いて静かに吐き出しましょう。



いつ起こるか予測できない 自然災害などに備えておきましょう

非常時の持ち出し袋に、食料・衣類等は **3～7日分** を目安に準備し、いつでも持ち出せる所に置いておきましょう。
ひとりで持ち出せる量は、**大人6～8kg、子ども3kg以下**です。



新しい情報を得て、準備しましょう。

食料	● 飲料水（1日ひとり3リットルがめやす） ● 非常食（そのまま食べられるもの） ● 離乳食（ミルクなど） ● 常備菜
衣類	● 着替え ● 下着 ● 雨具
貴重品	● 健口手帳 ● マイナンバーカード ● 保険証 ● 免許証 ● 診察券などのコピー ● おくすり手帳 ● 現金
日用品	● 懐中電灯 ● 予備の電池 ● ラジオ ● 笛 ● ヘルメットや帽子軍手 ● マッチ ● ローソク ● トイレ用品 ● 消毒液 ● 義歯ケース ● 衛生用品（ウェットティッシュ、マスク、石けん、生理用品、オムツ、タオルなど） ● 使い捨てカイロ ● お口のケア用品（歯ブラシ、デンタルリンスなど） ● 文房具用品（マジック、筆記用具、ガムテープ、はさみ等） ● ビニール袋 ● ラップ ● 寝袋 ● 新聞紙 ● コップ・紙コップ ● 水筒 ● 携帯電話・充電器 ● 日常によく使っているもの（軽くて持ち出せるもの）



複合災害への備え

近年は、ひとつの災害だけでなく、地震と津波などの複数の災害が同時にあるいはその後に発生することがあります。

また、感染症などにも対応できる備えが必要になっています。

避難生活が中長期化することで、歯とお口の健康維持と全身の健康づくりに向けた歯科的な介入が重要になってきます。

災害にいかす「わたしの健口手帳」

阪神・淡路大震災以降の大災害での経験や教訓がいかされ、避難時には、歯科医師や歯科衛生士などが巡回します。

「わたしの健口手帳」の記録を提供することで、短時間に歯やお口の健康状態を知ってもらうことができます。

そのためには、日頃から歯やお口の健康状態を記録し、歯みがきなどに必要な物品を書きとめておくと、歯科医師や歯科衛生士の適切な支援をうけることができます。



忘れない 阪神・淡路大震災

阪神・淡路大震災では、災害関連で命を亡くす方（災害関連死^{※1}）のうち、肺炎で亡くなった方が最も多く24%を占め、避難所環境やインフルエンザの流行などの原因とともに、口腔環境の悪化によることも明らかとなり、避難所などでの口腔ケアの必要性が求められるようになりました。

近年の大災害では、高齢者の肺炎などに限らず、中年の方のエコノミークラス症候群^{※2}による災害関連死が報告されています。

※1 災害関連死は、阪神・淡路大震災から25年目に初めて定義されました（平成31年4月）。災害による負傷の悪化又は避難生活等において身体的負担による疾病により死亡し、災害弔慰金の支給等に関する法律に基づき災害が原因で死亡したと認められるもの。
参照：内閣府「災害関連死の定義」

※2 エコノミークラス症候群は、食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座って足が動かさないと血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。
参照：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」

同意書

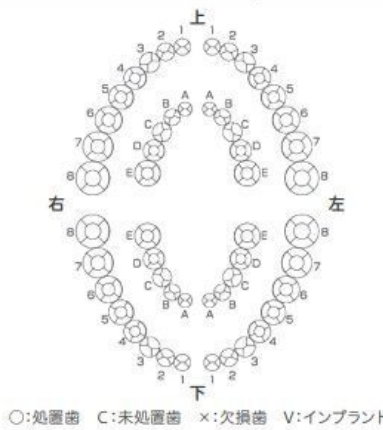
ご本人・ご家族・医療関係者・介護関係者などの間で情報交換を行う
「わたしの健口手帳」のしくみを理解し、作成・活用に同意します

(ご署名) _____ (本人・代)

自身の記録			
ふりがな			
氏名			男・女
生年月日	M・T・S・H・R	年 月 日 (歳)	血液 ____ 型
住所	〒 電話		
勤務先	〒 電話		
緊急時連絡先	氏名 電話 携帯		
避難場所			
家族の集合場所			
家族の連絡先	氏名	続柄	連絡先
	氏名	続柄	連絡先
コロナワクチン 接種記録	1回目	年 月 日	回目) 年 月 日
	2回目	年 月 日	回目) 年 月 日
	3回目	年 月 日	回目) 年 月 日
【薬の情報・服薬歴】 ※継続的服用しているお薬 過去に継続的に服用していたお薬について <input type="checkbox"/> 血圧の薬 (薬剤名) 現在服用・以前 (歳ごろ) <input type="checkbox"/> 心臓の薬 (薬剤名) 現在服用・以前 (歳ごろ) <input type="checkbox"/> 血液抗凝固薬 (薬剤名) 現在服用・以前 (歳ごろ) <input type="checkbox"/> 不整脈の薬 (薬剤名) 現在服用・以前 (歳ごろ) <input type="checkbox"/> 胃の薬 (薬剤名) 現在服用・以前 (歳ごろ) <input type="checkbox"/> 糖尿病の薬 (薬剤名) 現在服用・以前 (歳ごろ) <input type="checkbox"/> 骨粗しょう症の薬 (薬剤名) 現在服用・以前 (歳ごろ) <input type="checkbox"/> ステロイド剤 (薬剤名) 現在服用・以前 (歳ごろ) <input type="checkbox"/> アレルギー歴 (発生時期) 原因 () (薬剤名) 現在服用・以前 (歳ごろ) 【既往歴】			

歯科受診・健診の記録

この記録は、非常時において健康（命）を守るために必要な情報となります
歯科受診時に持参し、年に1回を目安に記入してもらいましょう

医療機関名	受診日	記入者
【口腔ケアに関すること】 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 歯間ブラシ その他		
【口腔状態で気になることを記入】		
※本人・家族・医療関係者・介護関係者などの記入欄		
記入者 職種	年 月 日	特記事項
記入者 職種	年 月 日	特記事項
記入者 職種	年 月 日	特記事項
記入者 職種	年 月 日	特記事項
記入者 職種	年 月 日	特記事項

非常時にいかすわたしの健口手帳の活用事業



非常時にいかすわたしの健口手帳の活用事業

圏域	市町名	事業名	実施日時	場所	参加人数	出務歯科衛生士数
神戸	神戸市	在宅医療・介護連携推進事業コーディネーター研修会（9区の医師会のサポートセンター）	R6/2/28（水） 13:30～16:00	神戸市医師会館 3階会議室	13人	2人
阪神南	尼崎市	園田・立花・武庫地区 ケアマネ交流会	R6/2/16（金） 10:00～12:00	立花南生涯学習プラザ 3階ホール	72人	2人
阪神北	三田市	地域包括支援センター保健部会	R6/3/6（水） 13:30～15:30	三田市総合福祉保健センター	16人	2人
東播磨	加古川市 稲美町 播磨町	在宅医療介護連携研修会 （加古川市 稲美町 播磨町）	R6/3/11（月） 14:00～15:30	播磨町中央公民館	39人	2人
北播磨	加西市	地域包括ケアシステム 食支援ワーキング	R6/2/26（月） 13:30～14:30	加西市健康福祉会館 ふれあいの間 2	8人	2人
中播磨	神崎郡	神崎郡在宅医療・介護連携支援代表者会議 （神崎郡：市川町・福崎町・神河町）	R6/1/18（木） 19:00～20:30	福崎町文化センター 小ホール	14人	2人
西播磨	佐用町	令和5年度第5回ケアマネ連絡会議	R5/12/19（火） 14:00～16:00	佐用町役場役場 西館2階 防災会議室1	25人	1人
但馬	養父市	地域ケア推進会議	R6/3/18（月） 15:00頃～	養父市役所 第一会議室	17人	2人
丹波	丹波市	令和5年度 介護予防従事者研修会	R6/1/25（木） 19:00～19:15	氷上住民センター大会議室	26人	2人
淡路	南あわじ市	南あわじ市 三原地区地域ケア会議	R6/2/27（火） 14:00～14:45	南あわじ市役所 101・102会議室	18人	2人
合 計					248人	19人



阪神・淡路大震災からの30年間を振り返って

被災地での避難所や地域等で、求められない支援や、災害関連死等を繰り返さないために

1 県民・市民とともに

平時から歯科衛生士業務や歯科衛生士会の地域活動を通じて防災能力をゆるやかに高める生活支援を行う。

2 地域防災計画、地区防災計画、関連計画への歯科関連支援や災害関連死を防ぐことを明記する。

ご清聴ありがとうございました。

