

災害時 避難所 **口腔ケア** 支援の手引き（保健師・看護師用）


避難所生活では、口腔ケアが後回しになりがちです。歯ブラシや水もない、口に入った食べ物もアメやチョコレートしかない・・・口腔の清潔を保てない状況が多々あります。こんな時でも口から健康に及ぼす**災害の連鎖**を断ち切り、被災者の命を守り**強める**口腔ケア支援のポイントを紹介します。

1 支援の基本 ～ 5つの口腔ケア支援ニーズのアセスメント

5つのアセスメントで、支援の必要性を判断できます。

□① 水と歯ブラシ等の確保？	歯ブラシが確保できているか、また、歯磨きやうがいのための水、洗面所等は確保できているか？ → 2-①、6
□② 口腔の痛みや不快感？	口内炎、口の痛みや乾燥で不自由している人はいないか？ → 2-②・③、5、6
□③ 入れ歯や咀嚼？	義歯をなくしたり、義歯が合わなかったり、噛めない人（高齢等）はいないか？ → 3、4、5
□④ 口臭やムセなど？	口臭が強い人、口の汚れや濁きが目立つ人、ムセや食べこぼしの多い人はいないか（他覚症状） → 2-①、6、5
□⑤ ハイリスク者の口腔ケア？	赤ちゃんや高齢者、糖尿病患者の口のケアは大丈夫か → 4

2 よくある症状とその対処方針

	症状	主な背景(原因)や病理的な現状		対処方針(応急)
①	口の汚れ 口の濁き 口臭	疲労	自覚がないまま、口腔の不衛生が進みつつある	口腔の不衛生から気道感染などへの悪循環を予防する必要がある。日常的な口腔ケア習慣を再開できるよう啓発教育をする。歯磨き、うがい、お口の体操(→5)等により、口腔内の潤いと清潔の維持が必要となる。
②	口内炎 歯肉炎	栄養不足 精神的ストレス 口腔衛生の不足	粘膜の抵抗力低下と口腔細菌の増加による炎症が起きた	まず、うがいや歯磨き等で口腔内の細菌を抑制し清潔レベルを上げること。次に、粘膜を保護し、消炎を図ること。口の中を清潔にするには、薬用洗口剤や歯磨剤、濃いお茶でのうがい等も有効となる(→6)。お口の体操で唾液を増やすことも加えるとよい。
③	歯痛 歯ぐきの痛み	など 	歯痛は主に付着した砂糖など浸透圧で痛む むし歯や歯周病などの慢性病変が急性化 義歯の不適合	痛みの部位をよく確認し、まず、その原因を探る。むし歯はう歯の穴に詰まった食べかすを除去し、さらに洗口剤などで消毒する。歯ぐきの発赤や腫れなども、抗炎症剤入り歯磨剤などで清潔を保持しつつ、炎症を抑える。歯と歯の間の食べかすは歯ブラシや爪楊枝で除去するだけで痛みが軽くなることもある。

3 見逃してはいけないリスク ～ 義歯の紛失、義歯の不適合

- ア. 義歯を紛失した人や義歯が不適合の人の**体調には要配慮です!**「**食べづらさ**」による**栄養低下**、「**飲みづらさ**」による**水分不足**で、全身状態が悪化しやすい傾向があります。
- イ. 避難所生活が長引くにつれ、体重減少で口腔内も痩せて、その結果で義歯の不適合にもなりやすい。不適合な義歯や義歯のない噛み合せは、歯ぐきや粘膜が傷ついたり、口内炎も起こりやすくなります。
- ウ. できれば義歯の作成や調整など、速やかに、歯科の**要医療者**としての手配をして下さい。
- エ. とくに、義歯の紛失や不適合は、口腔に食べかすや歯垢を多く停滞させます。この不衛生も加わって、**誤嚥性肺炎**を招き易くなるので、うがいや清拭等の**口腔ケアが一層必要**なのです。
- オ. 高齢者の食べにくさ(咀嚼機能不全)は、使わない**口の機能の廃用低下**が心配です。起きてすぐや食前に、「お口の体操」を実施し、体と目を覚まし、唾液を分泌させ、食べる手助けにします。食後は舌の動きと唾液で、口腔内を洗浄しましょう。
- カ. 義歯の不適合には義歯安定剤で一時的な代用も可能ですが、**まめな清潔保持が必須**です。
- キ. 入れ歯を外せず寝る場合も、毎日外して少しの間でも歯ぐきを休め、清掃して就寝しましょう。



4 ハイリスクグループ に求められる 口腔ケア支援

ア. 高齢者・要介護者

免疫機能・口腔機能(摂食嚥下、分泌、咀嚼、味覚等)の低下した高齢者で、口腔清掃の不備から風邪やインフルエンザなどの気道感染そして誤嚥性肺炎の発生が高まります。そのため、義歯のチェック(→3)と同時に、自分で磨けない人には口腔ケアの介助が必要になります。さらに、ムセや食べこぼしのある嚥下機能の低下した要介護高齢者や嚥下障害者には、次のような口腔ケアと食の支援が重要になります。



*とくに、嚥下障害者には

口腔の**清潔**に加え、①正しい**食事の姿勢**と食に集中できる環境、②飲み込み易い**食形態**(さらっと流れる水分は危ない)、③「ごっくん力」に応じ食前の**健口体操**(→5)を徹底します。

イ. 糖尿病患者・高血圧者

これらの患者の特徴は、**歯周病の合併**が多い上、治療薬を持たずに避難し、運動や食事療法もできずにいることです。口腔ケア不足から歯周病の悪化(炎症性サイトカインが**増加**)、動脈硬化やインスリン抵抗性の亢進、その結果の**脳梗塞**や**肺炎**へと負の連鎖が最も危惧さ

災害時の肺炎発症機序



れます。糖尿病患者等への徹底した口腔ケアは、単に歯周病悪化の防止だけでなく、脳梗塞や肺炎への続発を起こさせない一助なのです。こんなストレスフルな時だからこそ！ 口腔ケアが必須です。

ウ. 乳幼児・小児

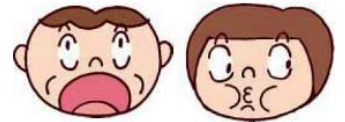
避難所では、アメやチョコレートなどの砂糖の多い甘いお菓子が続きがち。水やお茶の代わりに、ジュースやイオン飲料などの歯を溶かす飲料を長く口に滞るような与え方(とくに哺乳瓶)も、一気に**むし歯が多発する傾向**があります。むし歯の痛みは、もし、夜泣きが出たりしても、痛み止めも効きません。だらだら与えないこと、親の歯磨き介助、そして、**歯の観察**が基本です。



フッ素入り歯磨剤が入手できれば、歯ブラシがない場合でも小豆大くらい取り出し、少量の水に溶いて歯に塗ります(できなければうがい、ふき取ります)。もし、**緑茶**があればこれを活用します(→6)。なお、食後の**キシリトール**のタブレットやシュガーレスガム(乳幼児は無理)もむし歯の予防に有効でしょう。



5 お口の体操(別添の「健口体操」)のすすめ



お口の「健口体操」は、口の機能を高め、口腔を清潔にする唾液の分泌を助ける運動です。道具を使わずに「いつでも・どこでも・誰でも・簡単に」でき、口や顔面から脳も刺激し、脳の覚醒やストレスの解消しながら、唾液分泌が亢進され、会話がしやすく、食事もムセにくく、飲み込みやすくなる効果があります。避難所で簡単にできる機能低下防止の健康教育で、徐々に被災者から普及者を育成したり、身体運動と組合せたりの実施も効果的です。

6 お口の清潔の援助 ~ 口腔ケアの方法

① 水やフラシがなくとも・・・



- ア. 唾液がよく出るよう、食前食後に口や舌の体操や唾液腺のマッサージ(健口体操→5)をする。
- イ. ぬらした**ガーゼ**や**タオル**など手指にまいて歯ブラシ代わりに歯の表面を擦過してふき取る。
- ウ. ミカンや**柑橘類の皮**(できれば乾かして)や、**お茶**や**柳の葉**などで歯や歯ぐきマッサージしながら、汚れをふきとつてもよい。
- エ. 爪楊枝やミシン糸など入手できたら、歯と歯の間の食渣を除去する。



② 歯ブラシが確保できれば・・・

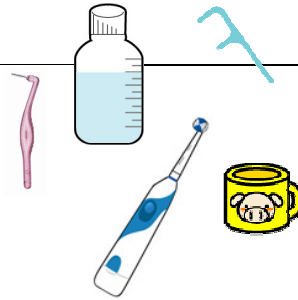
- ア. 毎食後に隅々まで丁寧な歯磨きを励行し、乳幼児や要介護者の方には**介助**を行うようにしましょう。
- イ. 歯磨剤やお茶によるうがいや歯磨きが有効です。お茶はカテキンの殺菌作用を期待できます。
- ウ. **義歯**や**舌の清掃**も重要です。歯のない方も、歯ブラシで口の**粘膜**や**筋肉の刺激**を高めます。(粘膜は、こすり過ぎ、傷をつけないように注意！)



7 保健師等が用意できるとよい **口腔ケア支援グッズ** チェックリスト

① 口腔清掃用具	<input type="checkbox"/> 乳幼児用歯ブラシ、 <input type="checkbox"/> 歯間ブラシ、 <input type="checkbox"/> デンタルフロス、 <input type="checkbox"/> スポンジブラシ、 <input type="checkbox"/> 超軟毛ブラシ、 <input type="checkbox"/> 入れ歯用ブラシ <input type="checkbox"/> その他()
② 口腔衛生薬剤等	<input type="checkbox"/> フッ化物配合歯磨剤、 <input type="checkbox"/> 同（小児用）、 <input type="checkbox"/> 液体歯磨剤、 <input type="checkbox"/> 義歯洗浄剤、 <input type="checkbox"/> 義歯安定剤（粉・練）、 <input type="checkbox"/> 薬用洗口剤、 <input type="checkbox"/> 増粘剤、 <input type="checkbox"/> キシリトールタブレット <input type="checkbox"/> その他()
③ 口腔観察用具	<input type="checkbox"/> 歯鏡、 <input type="checkbox"/> 探針、 <input type="checkbox"/> ピンセット、 <input type="checkbox"/> グローブ、 <input type="checkbox"/> 手鏡、 <input type="checkbox"/> ペンライト、 <input type="checkbox"/> 手指消毒薬剤、 <input type="checkbox"/> その他()
④ 啓発用媒体	<input type="checkbox"/> リーフレット（別添：「お口の健口体操」、 <input type="checkbox"/> ポスター（別添：「避難所での口腔ケアのすすめ」、 <input type="checkbox"/> その他()

* 各所の歯科担当者が調達します。
 使用法等含めてご相談ください。



健康な舌、舌苔もほとんどない

8 支援者自身の口腔ケア

- ① 支援者自身、自らの舌の色の観察を忘れず、口腔の健康管理を心がけてください。
 舌の色が、白味が厚みを増してきたら**舌苔**、口腔乾燥や内臓機能低下、体調低下の兆候です。
- ② 疲れや緊張の連続は、**唾液分泌**を低下させ、歯垢や歯石沈着と合わさって**歯肉炎**を引き起こします(→2)。この場合、通常の歯磨きでも歯肉からの**出血や口臭**などで気づかされます。
- ③ 歯を磨く余裕が十分ないかもしれませんが、数日に1回は歯ブラシ片手に念入りの歯磨きと歯間清掃(フロスや歯間ブラシなど)を行きましょう。
- ④ すぐに歯磨きができない時も、**シュガーレスガム**などをよく噛んで、その爽快感と同時に唾液を出し、口腔機能の賦活を通じた、副交感神経刺激を心がけましょう。顔面体操などお口の健口体操も**ストレス発散効果**があります。



(上) 規則正しい生活とケアが行われていた頃
 (下) 疲労の連続とケア不足の後



<資料1>

お口の体操(健口体操)のすすめ

(株)社会保険出版社「今日からできる介護予防シリーズ 口から始める健口生活」より

(注: 禁無断転載*1)

ア 顔面体操(グー・チョキ・パー・フー体操)

顔面体操1/グー・チョキ・パー・フー体操

脳にほどよい刺激が伝わり
気持ちスッキリし、
表情を豊かにします。

顔全体を使って1日3回を目安に行います。

目の向きもポイント! 目だけ、口だけ、目と口両方と、順番に行ってもよいでしょう。

グー



- 目 ギュッと閉じる
- 口 口角を上げ しっかり閉じる

チョキ



- 目 寄り目にして 鼻の頭を見る
- 口 とがらせる

パー



- 目 上下に動かす
- 口 大きく開く

フー



- 目 見開いて左右に動かす
- 口 しっかり閉じ、頬を ふくらませる

イ 舌体操

口を開けて/舌体操

それぞれ5回ずつ行います。



舌の先に力を入れ、舌を出したり、引っ込めたりする



舌をできるだけ前に出して、左右に動かす



舌を左回り、右回り、口の回りをなめるように交互に回す



舌を出して鼻の頭や、あごをなめるように上へ、下へと動かす

口を閉じて/舌体操

口を閉じて行うバージョンです。
それぞれ5回ずつ行います。



舌で上唇を 押す



舌で下唇を 押す



舌で左右の 頬を押す



閉じたままで口唇の内 側をなめるように回す (右回り、左回り)

最後にたまった液をゴクン!

ウ 唾液腺マッサージ

実践編

だ液の分泌をよくします

※痛みや腫れがある場合などは、無理せず、医師や歯科医師などにご相談ください。



耳下腺への刺激
指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



顎下腺への刺激
あごの骨の内側の柔らかい部分を①～⑤の順で押す



舌下腺への刺激
親指であごの下から舌のつけ根をつき上げる

エ ごっくん体操

ゴックン力アップ編 **ゴックン力をチェック**



のどぼとけに2本指をあてて、だ液をゴックンと飲み込むことを繰り返し、30秒間で何回できたかを数える。
(RSST試験)

30秒間で「ゴックン」が3回以下の場合、嚥下障害の疑いがあります。

次のゴックン体操を加えましょう

深呼吸を
繰り返しながら



*1) リーフレットが欲しい方、複写したい場合は、出版元の社会保険出版社
(連絡先:東京都千代田区猿楽町1-5-18 千代田ビルTEL.03(3291)9841)にご連絡ください。

<資料2> 別添 「災害時の口腔ケア・歯科治療Q&A」

携帯サイト版 <http://www.oralcare-jp.org/m/q.and.a.html>

(社)全国在宅歯科医療・口腔ケア連絡会(HDCネット)と日本口腔ケア学会の作成物