

## 日本口腔衛生学会から被災された皆様へ

平成30年北海道胆振東部地震により被災された皆様、ならびに関係機関の皆様へ

この度の平成30年9月地震により亡くなられた皆様に謹んで哀悼の意を表します。また、災害に遭われた皆様には心からお見舞い申し上げます。日本口腔衛生学会は口腔保健を通して国民の健康増進に寄与する学術団体です。私どもは、このような観点から、平成28年熊本地震による災害に際して、被災された皆様および関係各位の皆様以下に以下の諸点について呼びかけを行いました。

災害時の口腔衛生の重要性が認識されつつありますが、今回の地震は、とりわけ被災地域が広範囲にわたることから、口腔衛生の重要性を継続して呼びかけます。

一般社団法人日本口腔衛生学会  
理事長 森田 学

1. 口腔の健康は全身の健康と切り離すことはできません。ことに、身体の弱い高齢者や要介護者などでは急性肺炎（誤嚥性肺炎）に罹る危険度を高めてしまいます。避難所・疎開先・受け入れ先において口腔衛生の必要性を掲示・周知されますよう至急をお願いいたします。
2. 口腔衛生状態の不良が進めば、口腔の粘膜に炎症（口内炎）をきたしたり、肺炎に罹りやすくなります。また、水分補給の面から、口腔の乾燥も問題となります。身体の弱い高齢者や要介護者などに対する口腔の清掃ならびに入れ歯の清掃の支援をお願いします。
3. 被災地での食生活は、いくつかの問題も抱えています。その一つに甘みに偏った食の問題があります。現状の食環境では、小児から高齢者に及ぶ歯の脱灰を余儀なくされます。歯磨きの際にはフッ化物配合の歯磨剤の使用をお勧めします。また、可能であればより効果的なフッ化物洗口をお勧めします。フッ素イオンが低濃度でも口腔に存在すると歯の脱灰が抑制されることが科学的に証明されています。
4. 歯磨きの際の水不足にお困りの方もいると思います。空みがき後にフッ化物配合の歯磨剤を歯ブラシの半分位につけて歯磨き後に少量（約10ミリリットル）の水で1, 2回30秒間すすいでください。
5. 喫煙すると、全身の健康を害するだけでなく、歯ぐきを傷つけて歯周病の悪化に繋がります。免疫力の低下により、口内炎の危険度を増します。副流煙と副々流煙によって周囲の人々の健康に悪影響をもたらします。禁煙、受動喫煙対策を講じられるようお願いいたします。