

日本口腔衛生学会から被災された皆様へ

令和8年熊本地震により被災された皆様、ならびに関係機関の皆様へ

この度の令和8年熊本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、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

私ども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。このような観点から、平成28年熊本地震の際にも、被災された皆様ならびに関係機関の皆様に、口腔衛生の重要性について呼びかけを行いました。

災害時には、生活環境や食生活の変化、水や歯磨き用品の不足により、口腔の健康が損なわれやすくなります。そこで今回も、被災された皆様の健康を守るため、以下の点について呼びかけます。

1. 口腔の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。

特に、高齢者や要介護者など、身体の抵抗力が低下している方では、口腔内の細菌が気管や肺に入り込むことにより、誤嚥性肺炎を発症するリスクが高まります。避難所・避難先・受入先などにおいて、口腔衛生の重要性について掲示・周知していただきますよう、お願いいたします。

2. 口腔内を清潔に保ち、口腔の乾燥にも注意しましょう。

口腔内の清掃が十分にできない状態が続くと、口腔内の細菌が増加し、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎などのリスクにもつながります。また、災害時には水分摂取量の減少などにより、口腔の乾燥も問題となります。特に、高齢者や要介護者などに対しては、口腔の清掃や入れ歯の清掃について支援していただきますようお願いいたします。

3. 食生活の変化によるむし歯にも注意しましょう。

被災地では、食生活が大きく変化し、甘い食品や飲料を摂取する機会が増えることがあります。このような食環境では、むし歯のリスクが高まる可能性があります。歯磨きの際には、フッ化物配合歯磨剤の使用をお勧めします。また、実施できる環境が整っている場合には、フッ化物洗口もむし歯予防に有効です。フッ化物は、低い濃度で口腔内に存在することによって、歯の脱灰を抑制するとともに、再石灰化を促進することが科学的に明らかにされています。

4. 歯磨きに使用する水が不足している場合にも、できる範囲で口腔清掃を行いましょう。

フッ化物配合歯磨剤を歯ブラシにつけて歯磨きを行い、少量の水で1回程度すすぐことが推奨されています。水が十分に確保できない場合でも、可能な範囲で口腔清掃を継続することが大切です。

5. 喫煙は控え、受動喫煙にも注意しましょう。

喫煙は全身の健康に悪影響を及ぼすだけでなく、歯周病の悪化にもつながります。また、口腔内の粘膜などにも悪影響を及ぼすことがあります。さらに、たばこの煙は周囲の人々の健康にも悪影響を及ぼします。被災された皆様の健康を守るため、禁煙するとともに、受動喫煙を防ぐための配慮をお願いいたします。