11月8日は「いい歯の日」

考えておこう 災害時口腔ケア

大災害が頻発する事が危惧され、災害時口腔ケアの重要性が指摘されています。

1．避けられた死　災害関連死

1995年の阪神淡路大震災で亡くなった6434人の死者のうち、家屋の倒壊による圧死や窒息死等の「直接死」は5512人です。その後僅か2ヶ月に900を超える命が失われました。「震災関連死」と呼ばれる肺炎、脳卒中、心筋梗塞などの疾患が震災時の劣悪な環境やストレスで悪化する事での死亡例が多発しました。

2．避難所における肺炎の発生

なかでも災害高齢者の誤嚥性肺炎の増加の影響は深刻で、災害時に上下水道が失われた場合、復旧に時間がかかり水不足から口腔清掃不良が長期になって、避難所生活で体力が低下（高血圧症、糖尿病の悪化による脳血管障害や免疫力低下）した高齢者の誤嚥による肺炎の危険性が高まってしまうのです。

また義歯使用の高齢者が義歯の紛失で嚥下障害や避難所での冷えた固い食事の摂取困難から低栄養状態に陥りやすくなる事なども考慮されなければならないと考えられます。

3．災害時口腔ケアの課題

そこで避難所において適切な口腔ケアを実施することで災害関連死の最小化を図る事が課題となってきました。どこに口腔ケアを必要とする人がいるのか、といった状況を把握する情報は行政が持っているし、被災者が安心してケアを受け入れる事をコーディネートする為には、口腔ケアを実施する歯科医師会との情報共有の仕組みが平常時から求められます。災害時に上下水道が途絶えた場合、口腔ケアを実施する為には

○やわらかめの歯ブラシ
○ノンアルコール系マウスウォッシュ
○キシリトール入りシュガーレスガム
○啓発用パンフレット

等が必要ですが、防災備蓄としてどの様に確保しておくかという事も考えておかなければなりません。

（鶴岡地区歯科医師会）

防災備蓄として検討中の「口腔ケア製品セット」

（検討中の口腔ケア製品セットの内容）

- やわらかめの歯ブラシ
- ノンアルコール系マウスウォッシュ（1回1包）×3日分
- キシリトール入りシュガーレスガム
- 啓発用パンフレット