

はち まる にい まる 8020



第34号

発行：静岡県8020推進住民会議
事務局 静岡県歯科医師会
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL (054) 283-2591
編集：8020運動推進本部

推進員だより

「もっと早く知りたかった」

静岡県8020推進住民会議委員
健康保険組合連合会静岡連合会 常務理事
鈴木哲夫



さかのぼること60数年前、天竜の山間の小さな集落に生を受け、今のようなやれスイーツだの、やれグルメだのとはとんと縁のない採れたものをいただく自然いっぱいの中で育ちました。

どの家庭も大家族で、我が家も10人の大所帯でした。記憶にはないのですが、物心ついたときに父から「おじいちゃんが、ご飯をかみ砕いて口移しにくれたから、大きくなれたんだぞ。」：えっ!!

鈴木哲夫

いますが、当時は当たり前。さらには、ばら売りのキヤラメルやおまけのついたグリコ、舐めているうちに色が変わるあめ玉などなどが幼少期の楽しみでした。そんなこんなで、幼少のころからむし歯。時に奥歯に大きな穴が開き激痛を訴えますと、患部に「正露丸」を詰め込むといった自家療法。驚きでしかありませんね。

また、歯磨き剤はあるにはあったのですが、缶に入った粉で、強いミント味の子供にはとても辛いものでしたので、歯を磨くふりをしてスルーしていたのを思い出します。

歯医者もバスで40分ほどかかり、適切な治療もままならない、加えて歯の大切さがそれほど認識されていない時代で、まさに置かれている環境は厳しいものでした。(そういえば、おじ

いちゃんやおばあちゃんは皆総入れ歯だったなあ。)

8020の推進に携わらせていただき、丈夫な歯を持ち、しっかり食べる事がフレイルを防ぎ、認知症予防にもつながることを改めて知り、歯の大切さを身にしみて感じるこの頃です。ご多分に漏れず、吾輩は部分入れ歯となつてしまいました。8020推進静岡県大会で健康な歯が20本以上あるご高齢の方が、な

んと眩しく思えたことか。もっと早く、お口の健康に触れる機会があればと、悔やむこの頃です。

歯科検診に取組んでいる健康保険組合は、まだまだ多くはありません。働く世代から口腔管理の大切さを認識することで、健康寿命を延ばすことにつながる意識醸成の普及に取組みたいと思っております。：こうなる前に「もっと早く知りたかった」

お知らせ

「平成30年度 8020推進・静岡県大会」

テーマ：「はじめよう オーラルフレイル予防」
～お口の機能から健康寿命へ～
日時：平成30年11月11日(日) 13:00~16:00
会場：グランシップ「会議ホール風」
(静岡市駿河区東静岡2-3-1)

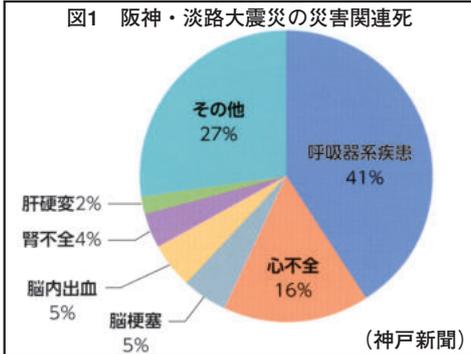
〈大会概要〉

- ・表彰
8020県民表彰 (県知事賞)
8020推進財団理事長賞
8020図画ポスター
- ・講演：小玉 剛 (日本歯科医師会常務理事)
- ・ディスカッション

災害時の口腔ケア

今は、地震だけでなく台風や豪雨、土砂災害などで多くの尊い命が奪われています。しかし、せっかく助かった命も避難生活のストレスや環境悪化などが原因でなくなられる方もいます。このように災害に関連して人が亡くなれることを「災害関連死」と呼びます。阪神・淡路大震災では、震災の関連死のうち最も多かったのが呼吸器系疾患（41%）でした（図1）。そ

図1 阪神・淡路大震災の災害関連死

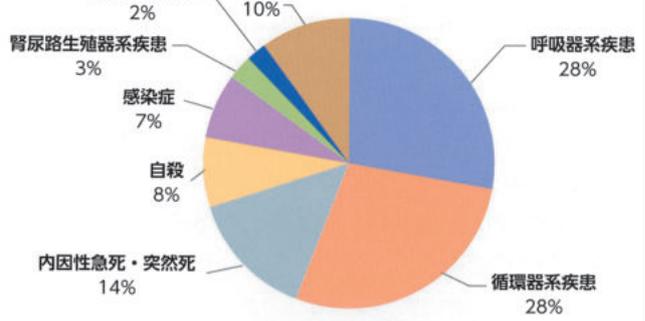


の半数以上が肺炎であり、そのうち「誤嚥性肺炎」によるものが多く占めていたと推察されています。誤嚥性肺炎は、免疫の低下した高齢者が口腔内細菌を多く含んだ唾液を誤嚥することによって引き起こされます。災害発生時には、水不足や厳しい避難生活により歯みがきや入れ歯の手入れなどが不十分になりがちです。口の中が不潔であると、むし歯が多発したり、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症が増加したりする危険性が高くなります。

お口の中を清潔にする「口腔ケア」によりこの誤嚥性肺炎の発症を抑えることができます。

熊本地震でも発災から2週間後には肺炎が増えていくと報告されています。しかし、災害関連死の割合を見る

図2 熊本地震の災害関連死 (熊本県歯科医師会)



と、呼吸器系疾患による死亡は阪神・淡路大震災より減少しています。（図2）

これは、地域の歯科医師会、歯科衛生士会の災害歯科支援チームが避難所を訪れ口腔ケアを行ったことの効果ではないかと考えられています。

災害時の歯やお口の中の健康を心掛ける必要があるのは、誤嚥性肺炎が起きやすい高齢者だけとは限りません。避難所への支援とし

て、食料とともにお菓子が届くことも多く、それらを食べ続ける子供はむし歯になりがちです。誤嚥性肺炎やむし歯の予防には、歯磨きが有効です。しかし、避難所では歯ブラシや水の不足により、日常生活と同じようには歯磨きができない場合があります。避難所でも歯やお口の中の健康を保てるように、避難袋の中に口腔ケア用品を入れておくことが望ましいと言えます。

非常持ち出し袋には、
口腔ケア用品も
入れておきましょう。



備えておきたい口腔ケア用品

- ・ 歯ブラシ
- ・ 洗口剤（マウスウォッシュ）
- ・ 口腔ケア用ウエットティッシュ
- ・ 歯間ブラシ、デンタルフロス
- ・ 入れ歯ケース、入れ歯洗浄剤
- ・ キシリトール配合ガム
(口の中を清潔に保つ唾液の分泌を促します。)

「日歯8020テレビ」

<http://www.jda.or.jp/tv/81.html> で、災害時口腔ケアのポイントをご覧になれます。





非常時の口腔健康管理

水がない場合

水がない場合でも、ガムやマウスウォッシュを使って口の手入れをしましょう！

シュガーレスガム
キシリトールガム



シュガーレスガムをかむことで、ストレス解消や緊張感の緩和ができます。また唾液をたくさん出す効果があり、その唾液で口をすすぐことができます。

マウスウォッシュ



マウスウォッシュ（口腔用洗口剤）で口をすすぐことで菌が増えることを防ぐことができます。口の中の状態を考えて、刺激の少ないノンアルコール成分のものをおすすめします。

口の体操やマッサージをしましょう！

非常時には、慣れない環境などで強いストレスを受け、唾液が出にくくなることがあります。唾液には口の中をきれいに洗い流してくれる働きがあります。なるべく口を動かし、またマッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。

口の体操

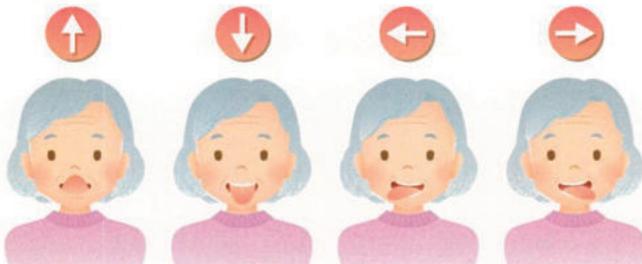


「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします。



頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回します。

舌の体操



口を開き、舌を出して上下左右に数回動かします。

唾液腺のマッサージ



耳の下、顎の下やほほをさすったり、揉んだり押したりして動かします。



非常時の口腔健康管理

水がある場合

少ないお水でも歯や入れ歯をみがきましょう！

口の中を清潔にしておかないと、口の中で細菌が増えて、肺炎をおこしやすくなります。特に高齢者の方は誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）に注意してください。肺炎以外にも、全身の病気に影響を及ぼします。これらを防ぐためにも、口のお手入れや顔を動かす体操をはじめましょう。

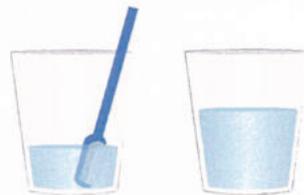
歯ブラシがある場合

1



水で濡らしたティッシュペーパーで軽く唇をふきます

2



絵のような水の量のコップを2つ用意し、水量の少ないほうに歯ブラシを入れて濡らします

3



歯を磨きます

4



歯ブラシが汚れたら、ティッシュを濡らし、汚れを取ります



少ない水のコップですすぎ、歯みがきと歯ブラシの汚れ取りをくり返します



最後にもう1つのコップで少なくとも2回口をゆすぎます



ポイント

- 口内炎ができていたり、歯みがきをしていて出血がある場合は、うがい用の薬液（洗口液）を使うと効果があります。
- うがいが可能な量のお水がある場合で、歯みがき剤が手元にある場合は、少しだけ歯みがき剤を使いましょう。

歯ブラシがない場合

1



食後に少量の水やお茶でぶくぶく、がらがらうがいをします



水 お茶

2



タオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面を擦って、できる限り汚れを取り除きます



ポイント

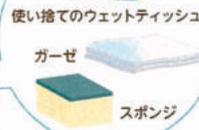
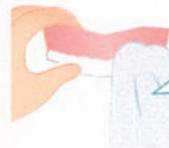
- うがいは、一度に多くの水を含んで吐き出して終わるよりも、少量ずつ水を口に含んで吐き出すことを繰り返した方が効果的で、より口の中の汚れを薄める効果が強くなります。

入れ歯のお手入れ

1



できれば毎食後、すくなくとも1日に1度は外して、上のような道具を使って汚れを取ってください。



使い捨てのウェットティッシュ
ガーゼ
スポンジ

2



部分入れ歯では、針金の部分などが複雑な構造をしている場合が多いので、義歯用ブラシや歯ブラシ、綿棒などでお手入れをします。



ポイント

- 就寝時は外し、義歯洗浄剤か水中で保管することが望ましいですが、非常時はその限りではありません。
- 洗浄剤を十分に洗い流してから口に入れるようにしてください。
- 食器洗い用の中性洗剤でも代用できます。