被災時には幼児・学童の歯みがきの減少や食生活の乱れによるむし歯や歯肉炎の増悪が考えられるため、口腔ケアや口腔衛生指導等が必要です。日本学校歯科医会による「児童生徒のための被災時の歯・口の健康対応マニュアル」から「幼児・児童生徒に対する巡回口腔ケア・口腔衛生指導」の説明は次のとおりです。詳しくは、マニュアルをご覧ください。

「幼児・児童生徒に対する巡回口腔ケア・口腔衛生指導」

1 幼児・児童生徒への声掛け・・・嫌がる場合には無理強いしないこと。その場に保護者がいる場合には、同意を得て行うこと。保護者に対しても口腔ケアの重要性を説明する。
2 支援物資である幼児・児童生徒用歯ブラシを手渡して、刷掃指導を行う。
3 汚れが著しい場合は、歯面清掃を行い、水でうがいをしてもらい、洗面器か膿盆に吐き出させる。
なお、うがいで使用する水は持参したものを利用する。
4 口腔ケア記録用紙に、性別、年齢、ケア内容をチェックする。
5 おやつのチェックシートを配布して、保護者の目を向けさせる

間食（おやつ）セルフチェックシート

［ 使い方］
避難所で生活している幼児、児童生徒は、支援物資としての菓子パンやお菓子（チョコレートやスナック菓子、アメ、ガムなど）、ジュースやイオン飲料などを自由にいつでも飲食できる状況です。周りの大人たちがおかれている状況を考えれば、それもやむをえないと思われます。とはいえ、その中で子どもたちが自由にいつでもお菓子やジュースを飲食できることは彼らのこころの慰めにはなるのでしょうが、歯・口の健康のためには自律した行動が必要でしょう。そこで、この「間食（おやつ）チェックシート」を、大人の目が届くための資料として、また小学校高学年であればセルフチェックのための資料としてご活用ください。具体的には、おやつやジュースを支給するときにお渡しいただき、「時間を決めて食べたり飲んだりしてね。保護者の人にチェックしてもらうか、自分で書き込んで注意しましょう。」などとひとことお口添えください。また、お菓子やジュースを置いておく場に常備しておいてください。

★食べたものを記入しよう。

おやつ(間食)セルフチェックシート

名前

	朝	昼	夜
月	のみもの たべもの	のみもの たべもの	のみもの たべもの
日(月)			
日(火)			
日(水)			
日(木)			
日(金)			
日(土)			
日(日)			

参考資料　「児童生徒のための被災時の歯・口の健康対応マニュアル」日本学校歯科医会　https://www.nichigakushi.or.jp/dentist/119/disaster.html

被災地で健康を守るために

口内を清潔にしよう！　よく噛もう！　話そう！

避難所での生活では、様々な健康への影響が懸念され、健康を守るための対策が必要になります。その中で、お口の中を清潔に保つことも忘れないでください。口内細菌の増殖により、肺炎などの発症につながることが報告されています。不自由な生活ですが、早い時期から口内の清潔を心がけることが大切です。

●清潔にしよう！…肺炎・かぜの予防にも

口の中を清潔に保つことが、のどの細菌数を減少させ、肺炎、インフルエンザなどの予防につながります。少ない水でも歯ブラシによる清掃や、ブクブクうがいをしっかり行うことが重要です。口が乾燥しないようにすることも大切です。

少なくとも１日１回は口から外して清掃してください。

●よく噛もう！…消化吸収・口の機能を高める

避難所では食生活に不自由なこともありますが、よく噛んで唾液の分泌をよくすることで消化がよくなり、ストレスの解消にもなります。

そこで、**噛ミング３０（１口３０回以上ゆっくりよく噛んで食べること）**を実行して口の機能を高めましょう。よく噛むことにより、唾液の力で口内の殺菌力が高まります。

●話そう！…ストレス緩和・気分転換

避難所生活ではストレスが多くなりがちです。つとめて会話することが気分転換になり、緊張感を和らげます。口の開け閉めが多いほど、口の機能が高まります。笑うことができれば最高です。

口のケアでお困りの方は、**公益社団法人日本歯科衛生士会**にお気軽に問い合わせ下さい。

フリーダイヤル：**０１２０－８０２０３９**　メールアドレス：**jimukyoku@jdha.or.jp**

こんなときどうする？

水や用具が不足している場合でも、できることから実行しましょう！

●水が不足しているときの歯みがきは？

肺炎予防など、健康を守るためにも歯をみがきましょう！水が不足しているときは、歯磨剤を使わず、磨きましょう。うがいの水を減らすことができます。食事のあと、少量の水やお茶でブクブクうがいをし、食べかすを吐き出すだけでも清潔維持に役立ちます。

歯みがきのポイント

①まっすぐ当てる　②軽い力で小刻みに磨く

●入れ歯のお手入れは？

入れ歯は細菌の温床となります。できるだけ丁寧な清掃を心がけましょう！入れ歯洗浄剤が入手できれば、次のステップで清掃して下さい。

ステップ①　ブラシでしっかりこすり洗い

ステップ②　入れ歯洗浄剤は**毎日使用**が大切！

ステップ③　翌朝しっかり水洗いして装着

●お口が乾燥しているときは？…お口の乾燥は口内トラブルの原因になります。

避難所では、トイレ事情が悪い場合に、水分の摂取を控えた結果、口が乾燥することがよくあります。また、ストレスも口が乾燥する原因です。簡単にできる対応として、水分を摂取すること、ガムを噛むこと、マスクをつけて乾燥を予防すること、唾液腺マッサージ（下図）なども効果的です。

指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回しましょう。

親指を顎の骨の内側に当て、耳の下から内側までを順番に押しましょう。

両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくり押しましょう。

●他に気をつけることは？　…口内炎・専門家への相談

- 生活環境の変化、栄養の偏り、睡眠不足などで、身体の抵抗力が低下すると、口の中の粘膜や舌などに口内炎ができやすくなります。また、口の中の乾燥も口内炎の原因になります。口内炎は体力低下の赤信号です。医療関係者に相談してください。
- 口腔ケアに介助が必要な方、入れ歯の紛失や破損、歯の痛みや食べることに困っている方は、避難所の担当者や保健師、歯科医師や歯科衛生士に相談してください！

公益社団法人日本歯科衛生士会　　日本歯科衛生学会