

災害時の健康

災害が起きたとき、あなたの健康を守るためには、

震災関連死と歯・口の健康  
今回は、災害と歯・口の健康の関係についてお知らせします。

震災関連死

阪神淡路の震災後に問題となったのが『震災関連死』です。その時にその言葉が生まれました。

震災関連死とは、地震より後に時間を置いて亡くなることで、震災がなければ助かっていた方のことをいいます。

そのほとんどが高齢者で、原因は肺炎が多いといわれています。

肺炎には、口腔ケアで防ぐことができる、誤嚥性肺炎（口腔の細菌が唾液とともに気管内に入ってしまった肺炎となること）が多く含まれています。

誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアを行い、口腔の細菌数を減少させることが効果的です。

まだ私たちの記憶にも新しい岩手・宮城内陸地震（平成20年6月）では、支援物資として歯ブラシ・歯磨き粉・義歯（入れ歯）洗浄剤なども届けられています。

命を救う  
災害地での口腔ケア

避難所での高齢者の肺炎の原因としてあげられるもの

- 気温の低下
- ストレス
- 食援助の不足による免疫力の低下
- 水不足
- 歯ブラシ不足で口腔ケアが十分にできないこと
- 義歯の清掃不足

高齢者の免疫が低下しやすい避難所生活では、早期から口腔ケアを行って、肺炎の予防に努めなくてはなりません。

口腔ケアを習慣づけましょう

口の中の細菌を増やさないためには、毎食後の歯磨きが大切です。

① 毎食後、必ずはみがきを歯ブラシや歯と歯の間を磨く歯間ブラシなどを使って、ていねいにみがく習慣をつけましょう。



② ときには舌の掃除も

細菌を減らすためにも、舌の上の汚れを磨きましょう。



③ 義歯ははずしてみがく  
義歯は形が複雑です。磨き残しがないように、はずしてみがきましょう。



④ 定期的に歯科医で歯石を除去してもらいましょう  
歯石は歯に固く付着しており、歯ブラシでは除去できないので、定期的に除去してもらいましょう。

災害後、口腔ケアはおろそかになりがちです。しかし、災害被災地での口腔ケアは、命を救う口腔ケアであることを忘れてはいけません。口腔ケアを習慣づけるために、日頃からの歯磨きを忘れずに行いましょう。

お問い合わせ 健康福祉課 保健衛生係 大方総合支所 ☎43-2836(直通) / 佐賀総合支所 ☎55-7373(直通)

くろしお町商品券

いろいろ使えて便利！！

- ◎ 出産祝い ◎ 入園・入学祝い ◎ 卒業・就職祝い ◎ 結婚祝い ◎ 成人祝い
- ◎ 快気祝い ◎ 香典返し ◎ 各種慶事のお返し ◎ 各種イベントの商品
- ◎ お中元・お歳暮 ◎ その他

商品券を取り扱っていただける事業所を募集しています。  
黒潮町商工会 大方本所 ☎43-1203 佐賀支所 ☎55-2286

