



災害時の口腔ケア

11月8日は「いい歯の日」です。「いい歯」とは単に白い歯やきれいな歯並びというわけではなく、口の役割を果たしているのが「いい歯」です。その「いい歯」を保つために必要なのが毎日の口腔ケアです。

しかし、災害により口腔ケアができない状況になることもあります。

9月6日に起きた北海道胆振東部地震により断水となり、生活に困った方も多くいました。入浴・洗濯・お手洗い等、水がないとできなくなることが多くなります。そして、口腔ケアも水がないと行うことが困難になります。特に避難を強いられた方、自宅の片付けに追われた方は口腔ケアがおろそかになる傾向があります。呼吸器疾患は口腔ケアによって予防できるものもあり、特に肺炎の予防に効果があります。

今回は、災害時の口腔ケアについてお伝えします。

口腔衛生と災害関連死

災害関連死とは、災害の直接の被害ではなく、避難生活の過労やストレスなどが誘因となり、発病や持病の悪化などによって死亡することです。

東日本大震災では、災害関連死が疑われた方のうち、30%を超える方が呼吸器疾患で亡くなっています。また、阪神・淡路大震災でも災害関連死のうち、24%の方が肺炎と報告されています。慣れない避難所生活での食事の偏りやストレスによる抵抗力の低下、水不足で口腔ケアができず、誤嚥性肺炎の発生につながった可能性ががあります。

このように過去の災害でも、災害発生後に肺炎等で亡くなる方が報告されています。

口腔ケアの必要性

口腔ケアには、

- ・虫歯、歯周病の予防
 - ・風邪、インフルエンザの予防
 - ・誤嚥性肺炎の予防
 - ・口臭予防
 - ・気持ちのリフレッシュ
- という効果があります。

災害時、特に避難所で生活されていると、食生活の変化やストレス等で口腔内の環境も変化しやすく、虫歯や歯周病になりやすい環境となるので、注意が必要です。

また、避難する時は、お菜やお金と

一緒に「入れ歯」も必ずお持ちください。入れ歯は誰かに借りることも、避難所で用意することもできません。食事や会話に困らないためにも、避難するときは忘れないようにしましょう。忘れがちになる口腔ケア・入れ歯のケアをしっかり行うことが大切です。

水を使用しない口腔ケア

水を使用しない口腔ケアの方法を紹介しましょう。

・液体歯磨き↓普段使用している歯磨き粉の液体版です。口に含んですぎ、その後歯みがきをします。水ですすぐ必要はありません。

・洗口液↓すぐだけで歯垢や口臭などの原因となる食べカスや汚れ、ネバネバを洗い流します。水ですすぐ必要はありません。

・歯みがきシート↓歯みがきの成分が入っているウェットティッシュのようなものです。水がないときや外出先での使用が可能で持ち運びに便利です。

・唾液腺マッサージ↓つばは口の菌を殺菌する力があります。

・ガム↓ガムを噛んで、つばをたくさん出します。キシリトールやシュガーレスを使いましょう。



歯科の定期健診を受けましょう！

虫歯や歯周病には歯磨きが大切です。が、歯ブラシだけでは全体の約60%程度しか汚れを除去できません。歯間ブラシなどを使用しても約20%は汚れが残ってしまいます。歯科医院で残った20%を除去してもらいましょう。

また、虫歯や歯周病は症状が出てから治療するよりも、年に1回の健診の方が医療費も時間もかかりません。磨き残しがある部分や、正しい磨き方も教えてくれます。

日高町では16歳以上の希望者は無料で歯科健診を受けることができます。希望する方は役場へお申し込み下さい。

〈お申し込み先〉

- ・日高町役場 健康増進課
電話 014561216571
- ・日高総合支所 地域住民課
電話 014571613173

ただし、学校等で歯科健診を受けることができる方は対象外となります。集団歯科健診も受診することができます。(厚賀(11月20日)、日高地区(11月16日)の特定健診・がん検診時に希望者に実施します)年に1回の歯科健診で「いい歯」を保ちましょう！



平成30年度

インフルエンザ予防接種費用助成

○助成の対象や手続き方法等

助成の対象	手続き方法
0歳～中学3年生のお子さん	町内医療機関で接種する場合は手続きは必要ありません。 (無料で接種できます) 医療機関の受診方法等は下記の表をご覧ください。 ※13歳未満は2回接種となります。1回目と2回目の接種医療機関が異なる場合、自己負担額が多くなりますので、同一医療機関で受診してください。
60歳以上65歳未満の方で心臓・じん臓・呼吸器等に関する身体障害者手帳(1級)をお持ちの方(受診時にご持参ください。)	
65歳以上の方	
64歳以下の <u>非課税世帯と生活保護世帯の方</u>	<接種する前に> 町内医療機関で使える助成券をお渡ししますので、役場に申請してください。 持ち物：印鑑
上記に該当する方で、 <u>町外の医療機関で接種する場合</u>	一旦、医療機関に料金を支払った後、下記の持ち物を持参し役場で手続きをしてください。 ※助成額は、1回目3,000円上限、2回目3,000円上限です。 持ち物：接種済証または予診票のコピー(医療機関でもらってください)、領収書、印鑑、通帳。 お子さんの場合は接種済証または予診票のコピーの代わりに、母子手帳も可能です。

○予防接種を受けられる医療機関と受付時間等

医療機関	受付期間	受付時間	予約
門別国保病院	11月5日(月)～ ワクチンが無くなり次第終了	月・火・水・金曜日 15:00～16:00	予約不要
日高国保診療所	11月1日(木)～ ワクチンが無くなり次第終了	月～金曜日 8:30～11:30 13:00～16:00 (水曜日は午前中のみ)	子どもの2回目のみ要予約 電話 01457-6-2155
富川国保診療所	11月5日(月)～ ワクチンが無くなり次第終了	月～金曜日 8:30～11:30 13:30～16:00	予約不要
勤医協厚賀診療所	11月1日(木)～ ワクチンが無くなり次第終了	木・金曜日 9:30～12:00	予約不要

【お問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173