

## 「お知らせ」リニューアルのご挨拶

平成23年5月の発行より、これまでのODHA会員お知らせを『ODHA お知らせ』にリニューアルしました。今回のリニューアルでは、「ODHAお知らせ」と「研修会のお知らせ」、「求人インフォメーション」の3部構成となり、「お口を元気に！」そして「笑顔に！」繋げる大阪の歯科衛生士の活動を元気いっぱい伝えていきたいと思いません。より一層の内容充実に努めてまいりますので、今後どうぞよろしくお願いいたします。

## 大規模災害時における口腔ケア活動の意義と実際

この度の東日本大震災における犠牲者は現在1万5千人を超え、1万人近くの方が行方不明となっています。また、津波被害や原発事故の影響で、今もなお11万5千人以上の方が避難所生活を余儀なくされています。謹んでお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りしております。

各団体・個人で様々な支援活動が始まる中、歯科界においても災害時における口腔保健の重要性が位置づけられています。そこで、「大規模災害時における口腔ケア活動の意義と実際」の一部を掲載させていただきます。

(大規模災害時における歯科保健医療の健康危機管理体制の構築に関する研究 中久木康一)

### 災害時口腔ケアの必要性

大規模災害の発生時には、多くの被災者が避難所などで集団生活を強いられるため、こうした状況に特有の歯科的な問題も起こります。災害による歯や口唇、口腔粘膜(舌や頬粘膜等)への直接的な外傷はもちろんですが、避難生活が長期化すると、偏った食生活やストレスなどが原因で、う歯や歯周病、口内炎、智歯周囲炎、口臭など口腔内の問題が生じやすくなります。ライフラインの断絶で水が不足している場合、歯みがきやうがいなどの口腔清掃がおろそかになりやすく、これも問題発生の一因になります。また、高齢者の場合、口腔内を清潔に保たないと、誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症が増加することが考えられます。そのため、近年は高齢者に対する口腔ケアを通じた肺炎予防が行われるようになってきています。

### 災害時口腔ケアの実際

#### 歯ブラシ、歯間ブラシによる清掃指導

口腔清掃が不十分だと、歯周病や口内炎などを発症したり、症状が悪化するため、少量の水でも出来るうがいや、歯みがきなどの指導を行います。

#### 児童に対する食事指導

支援物資には菓子パンやお菓子なども多いため、間食指導・歯みがき指導により食生活の平常化をめざします。

#### 高齢者に対する入れ歯の洗浄、補水指導

高齢者の避難所生活では、入れ歯の清掃不足、水分補給の不足による脱水、不十分な食事による体力低下などで、呼吸器疾患など様々な疾患にかかりやすくなるため、予防のための指導を行います。

#### 集団に対する啓発活動

個別の指導とともに、掲示物やパンフレットなどを通じて、被災者の方々が適切な生活習慣を取り戻せるよう、サポートを行います。



## 「あいうべ体操」の巻

最近、口呼吸が問題になっています。口呼吸になると唾液分泌低下や免疫力低下により、むし歯や歯周病、インフルエンザ、扁桃腺炎、いびき、睡眠時無呼吸症候群、腎臓疾患…など引き起こされることがあります。そして、口呼吸しやすいタイプは、舌の位置で分かるといわれています。

### ★「あなたの舌は、どこにあたっていますか？」

1. 口蓋(口の天井の部分)
2. 上の前歯の裏側
3. 上下の歯の間
4. 下の前歯の裏側

「1」の口蓋にあたるのがもっとも望ましい状態で、2から4へと数が増すに伴い舌の筋力が低下し、口が開きやすい状態になります。(口呼吸へつながる)

### ★「あいうべ体操」の効果

1. “あ～” 口を大きく開く
  2. “い～” 口を横に広げる
  3. “う～” 口をすぼめる
  4. “べ～” 舌を思い切り前に出す
- ※1～4をゆっくり10回繰り返します。

体操の後、先ほどより舌が上がっていたり、口蓋にあたる面積が増えたりしていませんか？これが「あいうべ体操」の効果です！