

災害 がおこったら！

児童生徒への指導について

— 歯・口のケア —

1 災害直後の歯・口のケア

避難生活は大きなストレスをもたらすとともに、口腔清掃が困難なために口腔状況が悪くなりやすくなります。しかし、歯・口のケアをすることにより、むし歯や歯肉炎だけでなく、感冒、インフルエンザなどの予防にも繋がります。

避難所でも食後や寝る前に歯みがき・うがいをしよう！

歯ブラシがない場合

ペーパータオルやガーゼ、ティッシュペーパーなどで歯の表面をこすります。
水やお茶でブクブクうがいをしましょう。

歯ブラシがある場合

歯ブラシを少しの水で濡らし、みがきましょう。

洗口剤がある場合 (マウスウォッシュ)

洗口剤(マウスウォッシュ)によるうがいも効果的です。
少しずつ含んで、ブクブクうがいを繰り返します。



災害
に備えて

家庭では・・・子供用避難袋に歯ブラシ、歯みがき剤、シュガーレスガムなども入れておきましょう。
学校では・・・子供用口腔ケア用品を準備しましょう。
マウスウォッシュなども用意しておくといいでしょう。

建物の損壊に備えて、数力所に分けて保管しましょう。





よく噛んで食べよう！

よく噛むことで満腹感が得られやすく、
また唾液分泌も促進され健康にも役立ちます。
食後にシュガーレスガムをよく噛むことで
むし歯予防にもなります。



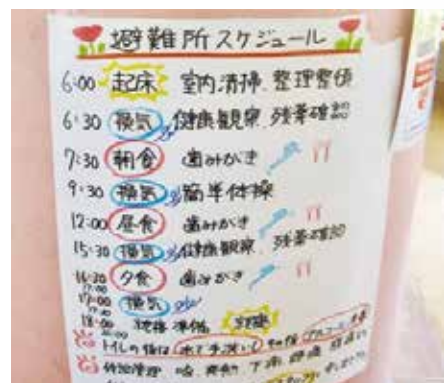
おやつの頻回摂取に気をつけよう！

甘いお菓子や歯につきやすいスナック菓子などの頻回摂取に注意しましょう。
お菓子を食べた後は、水やお茶を一口含むこともむし歯予防になります。



生活リズムをととのえよう！

早寝、早起きをして、生活のリズムを作りましょう。
食後に「歯みがきタイム」を入れましょう。
また、だらだら食べに気をつけましょう。



「東日本大震災報告書」より
発行：一般社団法人宮城県歯科医師会

口の体操やマッサージをしよう！

慣れない避難生活では、強いストレスを感じ、唾液が出にくくなります。
口や舌を動かしたり、マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。

顔面体操で口の機能を向上させよう



顔を上げて、にっこり笑う



頬をふくらまし、左右に目を動かす



口と目を思いっきり開く

舌体操で舌の働きを訓練しよう



舌を出して、
前後に動かす



舌を出して、
上下に動かす



右回り、左回りと
ぐるりと回す



舌を出して、
左右に動かす

3

被災地における食生活の特徴

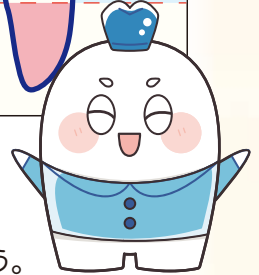
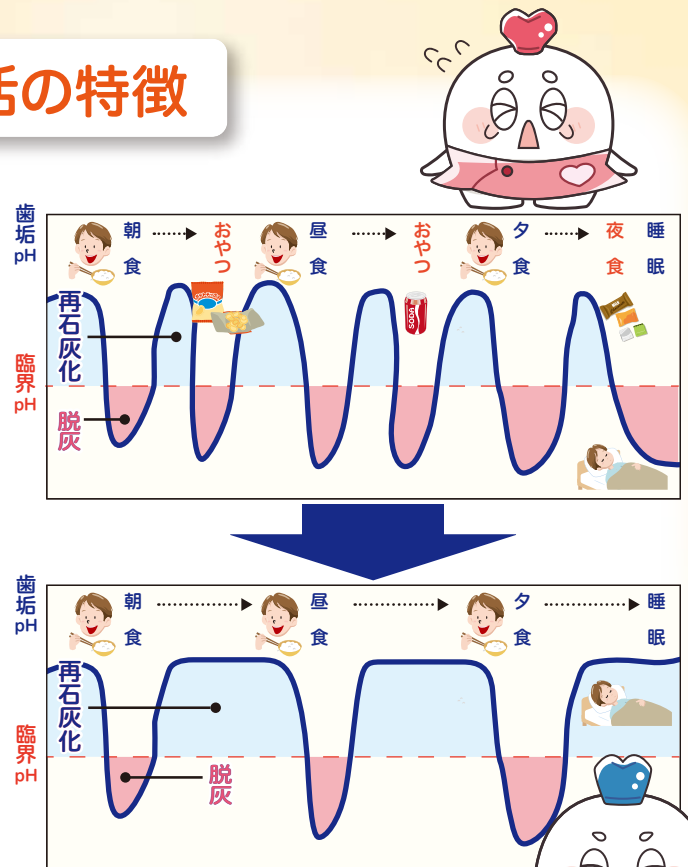
被災直後の食生活はライフラインの寸断により、おにぎりやパン、カップ麺、弁当などが中心となります。これらはエネルギーの充足には効果的ですが、野菜等が不足になりがちです。このような炭水化物中心の食事が長引くと健康状態に悪影響を及ぼす可能性があります。また、炭水化物が多く野菜が少ない食生活では歯垢（プラーク）が形成されやすく、むし歯や歯肉炎に罹患しやすくなります。また、おやつなどをダラダラ食べていると、口の中が酸性となり、むし歯の原因になります。

食後は口の中が酸性になり、上図のようにおやつを何度も食べていると歯が溶ける^{だっかい}脱灰の時間が長くなる一方、歯が修復される^{さいせつかいか}再石灰化の時間が短くなります。そのため、むし歯になりやすくなります。



むし歯や歯肉炎の重症化予防のために

下図のように、食事やおやつは、決まった時間に食べるようにしましょう。特に甘いお菓子などは、できるだけ食べる回数と時間を守って食べましょう。食事やおやつスケジュールを決めたり、セルフチェックシート※を用いるとよいでしょう。（※日学歯HPよりダウンロードできます）



4

再開後の学校で出来ること

避難生活が長引くと歯・口のケアが不十分になり、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。特にCOやGOは進行する可能性が高く、事後の観察、指導が必要となります。

学校の再開は、規則正しい生活に戻る大切な時期です。この時期に、歯・口のケアを指導することにより、歯みがきやフッ化物応用も含めた全ての生活習慣を振り返り、より良いリズムになるように生活を見直しましょう。

COやGOの事後措置



CO

右は指導後8か月の状態です。
むし歯の進行はみられません。



GO

右は指導後2週間の状態です。
歯肉の炎症は改善されました。



**COやGOは、定期的な観察や指導を行うことで、
進行を止めることができます。**

被災により子供も大きなストレスを感じます。そして、“一人でできていたことができなくなる”、“おびえやすい”、“かんしゃくを起こす”、“ぐずる”といったいつもより甘えた行動をする傾向が見られます。こういう時には、まず大人が落ち着くことが大切です。大人が落ち着いた態度で暖かく接すると子供の心の緊張がとけて、安心感や元気が回復してきます。

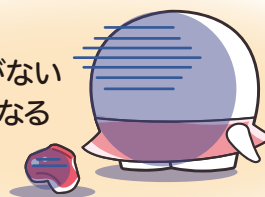
さまざまなストレス反応



からだ

寝つけない
夜中に目が覚める
食欲がでない
体がだるい

落ち着きがない
怒りっぽくなる
ひきこもる



行動

気持ち

とても怖い、不安
イライラする
落ち込む
やる気がでない



考え方



集中できない
いきなり思い出す
思い出せない
自分を責めてしまう

元気を取り戻すには

安心・安全感をもつこと

ホッとすると、安心する時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

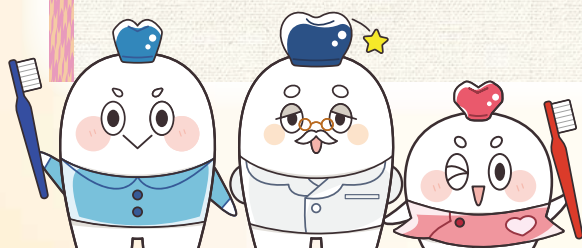
心の絆を得ること

家族や友達や先生と一緒に過ごすことで、「絆」を感じられるでしょう。

気持ちをあらわすこと

子供の素直な気持ちを受けとめて、
我慢したり、無理に普通にしないで良いことを伝えましょう。

「学校現場・養護教諭のための災害後のこころのケアハンドブック」より改変



はあまる君

はうえる博士

はびねすちゃん

日学歯スクールキャラクターズ



公益社団法人

日本学校歯科医会

東京都千代田区九段北4-1-20 歯科医師会館4F
TEL 03-3263-9330 FAX 03-3263-9634

