

# 2024年 和歌山県歯科衛生士会 災害歯科保健活動 災害に対する平時の備え



一般社団法人 和歌山県歯科衛生士会

〒640-8287

和歌山県和歌山市築港1丁目4-7

和歌山県歯科医師会館内

TEL : 073-449-8297

E-mail : wakayama-dha@outlook.jp

## －目次－

1. 平時の心構え	1
2. 災害時口腔ケアの重要性	1
3. 災害に対する平時の備え	
1) 歯科衛生士会会員としての心構えと役割	2
2) 非常持出袋の準備	2
3) 災害時の行動手順（行動フロー）	3
4) 安否確認マニュアル	4
4. 災害歯科保健活動ができる歯科衛生士の人材育成・登録の仕組み	
1) 災害時歯科保健活動を行う歯科衛生士	5
2) 災害歯科保健歯科衛生士の研修	5
3) 災害歯科保健歯科衛生士の登録	5
5. 災害時の歯科保健活動	
1) 歯科衛生士の災害歯科保健活動	6
2) 災害時歯科保健活動の内容	6
3) 災害歯科保健歯科衛生士の派遣要請	6
4) 災害歯科保健活動中の身分保障	7
5) 災害歯科保健活動に伴う必要物品	7
6. 非常時の「お口のケア」	
1) 非常時も「お口のケア」が欠かせないワケ	8
2) 「お口の清潔」を保つポイント(水が少ない場合のケア方法)	8
7. 平時である「今」見ておきたいおすすめサイト	
1) 「和歌山県防災ナビ」	9
2) NHK ニュース・防災	9
3) Yahoo!防災速報	9
4) 特務機関 NERV（ネルフ）防災	10
5) 防災情報 全国避難所ガイド	10
6) サンスター 防災オーラルケアハンドブック	10

## 1. 平時の心構え

災害の発生を完全に防ぐことは不可能であることから、災害時の被害を最小化する「減災」の考え方を基本方針とし、たとえ被災したとしても人命が失われないことを最重視し、被災した会員及び一般市民への災害歯科保健活動を迅速かつ円滑に行えるよう、災害に備えましょう。

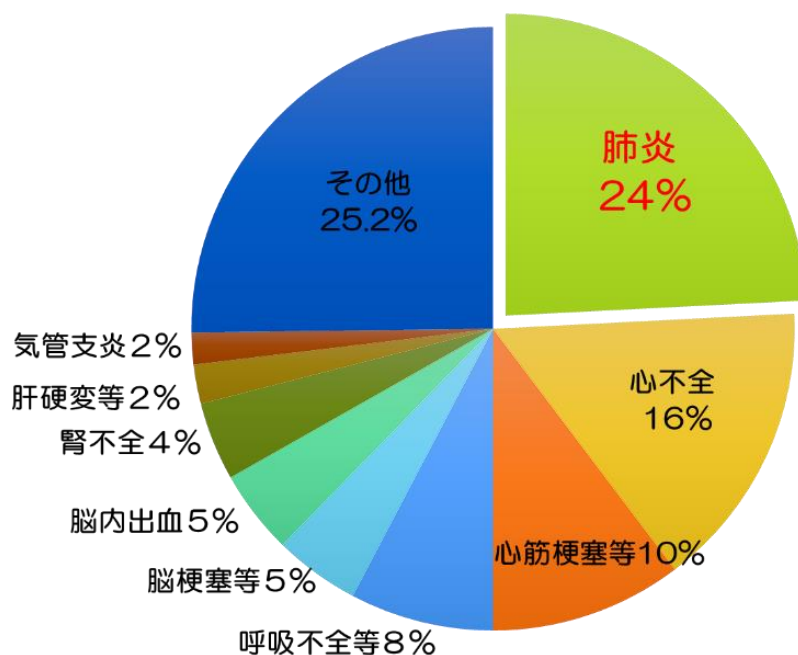
内閣府防災情報より一部引用

## 2. 災害時口腔ケアの重要性

災害時の口腔ケアの重要性が叫ばれるようになったのは、1995年の阪神・淡路大震災がきっかけでした。この震災で生じた災害関連死（※1）の約4分の1に及んだのが、肺炎でした（図①）。そのほとんどは誤嚥性肺炎であると考えられたことから、徹底した口腔ケアによる肺炎予防が災害時の重要課題とされました。

東日本大震災では、地震発生から約1～2週間後に肺炎で死亡した人の数が最も多かったと報告されています。

災害で命が助かって、その後の口腔ケアを怠ることで命を落とすこともある、ということをお私たちは強く認識する必要があります。一見まったく関係がないように思われる「災害と肺炎」ですが、日頃の口腔ケアへの意識こそが、災害時の誤嚥性肺炎を防ぐカギとなります。



※1 災害関連死  
災害による直接の被害ではなく、避難途中や避難後に死亡した者の死因について、災害との因果関係が認められるもの。

図①：阪神・淡路大震災 関連死死因別割合 2004年5月14日付 神戸新聞記事より作図

### 3. 災害に対する平時の備え

#### 1) 歯科衛生士会会員としての心構えと役割

- ①非常持出袋の準備
  - ②災害時の行動手順の理解と確認
  - ③家族との安否確認方法の確認
  - ④避難場所や経路の確認
  - ⑤自治体が発行する防災訓練への参加
  - ⑥歯科衛生士会の安否確認方法の理解と確認
  - ⑦日本歯科衛生士会 災害歯科保健歯科衛生士に登録（年度ごと更新）
  - ⑧災害歯科保健活動に関する研修会に参加し、役割を確認
- ※⑦⑧は災害歯科保健に関心がある方に関する事項



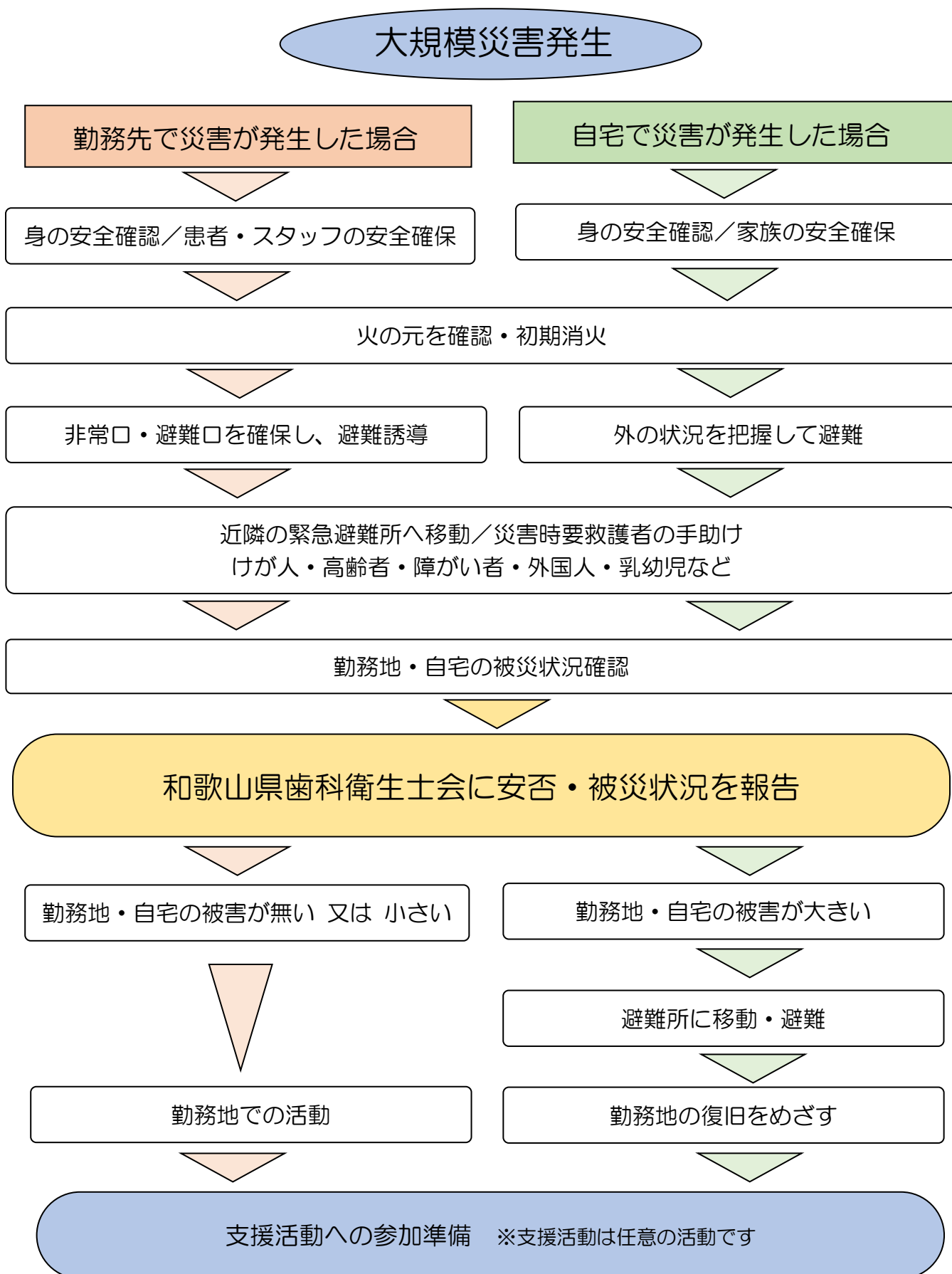
#### 2) 非常持出袋の準備

災害発生直後の避難生活では、様々な口腔ケア用品が不足します。

非常持出袋に「お口のケアグッズ」を入れておきましょう。



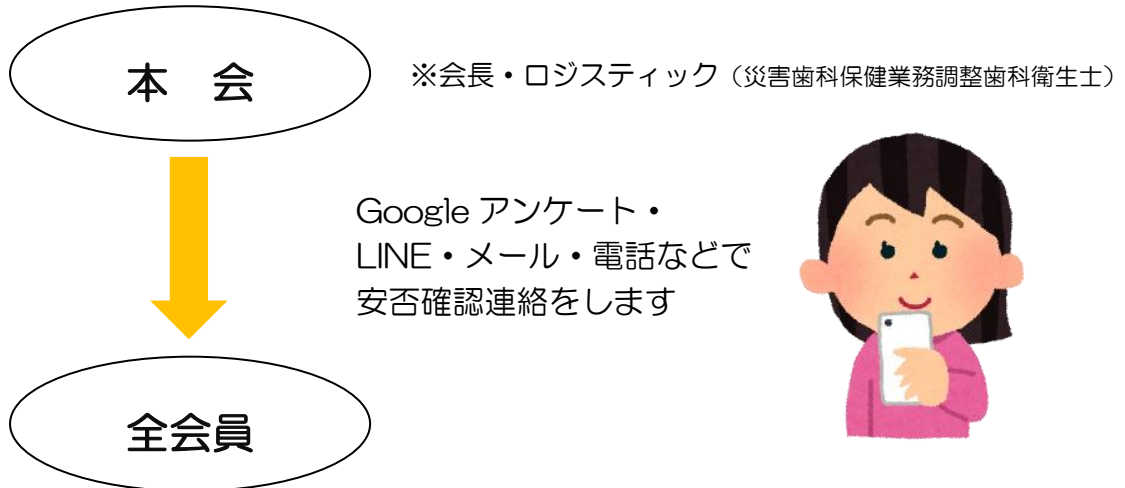
### 3) 災害時の行動手順（行動フロー）



#### 4) 安否確認マニュアル

平時から会員は、氏名、住所及び連絡先が変更した場合は、本会に連絡ください

#### ★安否確認連絡体制（イメージ）



#### ★安否確認を行う基準

- ・地震の場合：震度5弱以上
- ・風水害の場合：河川の氾濫、土砂災害が起こった地域
- ・その他：想定外の停電、断水などが発生した場合

#### ★連絡内容

例) 地震の場合

※風水害の場合は文言が変わります

震度5の地震が発生しました  
まずはご自身とご家族の安全確保を最優先に行動してください  
安全が確保されましたら、以下の安否状況の回答をお願いします

1. 本人の状況：無事・負傷あり
2. 家族の状況：無事・負傷者あり・不明
3. 自宅の状況：無事・被災・不明
4. 電気・ガス・水道等のライフラインの状況：問題なし・〇〇使用不可
5. 負傷・被災された場合、詳しい状況をお知らせください

このような連絡が届きましたら、安全が確保された後、ご回答いただけますよう、ご協力をお願いします。



#### 4. 災害歯科保健活動ができる歯科衛生士の人材育成・登録の仕組み

##### 1) 災害時歯科保健活動を行う歯科衛生士

災害時に歯科保健活動を円滑に実践するためには、災害歯科保健活動について研修を受けた歯科衛生士が支援活動を行う必要があります。そこで所定の研修を受講した歯科衛生士に対し、「災害歯科保健歯科衛生士」の登録を行い、災害歯科保健に関するネットワークの構築や災害時の活動を行うこととします。

##### 2) 災害歯科保健歯科衛生士の研修

災害歯科保健活動についての研修は、日本歯科衛生士会が定める研修（eラーニング）を受講した歯科衛生士に対し、「災害歯科保健歯科衛生士」の登録を行います。



所定の研修（eラーニング）を受講  
（パソコンまたはスマートフォンで受講可）

##### 3) 災害歯科保健歯科衛生士の登録

①登録期間は登録日の年度を含めて3か年です。

②登録すると日本歯科衛生士会から「登録証」が送られてきます。（身分証・名札として使用）

③連絡先のメールアドレスに災害関係の情報が日本歯科衛生士会から送られてきます。

※パソコンからのメールや添付資料を見ることができる設定にしてください。

④日本歯科衛生士会ウェブサイトに登録者の氏名が掲載されます。

所定の研修を受講



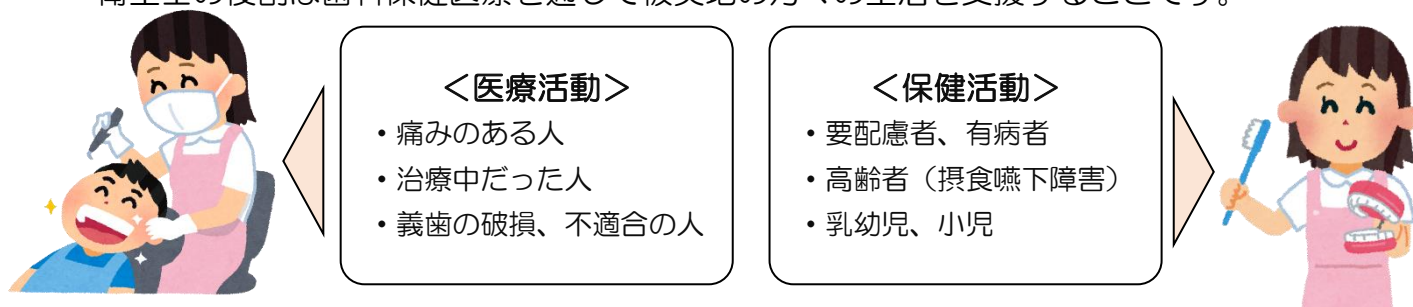
日本歯科衛生士会が受講確認と登録作業を実施します。  
登録完了後、「登録証」が送られてきます。



## 5. 災害時の保健活動

### 1) 歯科衛生士の災害歯科保健活動

大規模災害は突然私たちの生活を襲います。被害の状況によっては避難所等での生活が長期化することもあります。被災直後に必要な歯科医療はケガの治療などが中心ですが時間の経過とともに「食べること」や「歯みがき」の問題が表面化します。また、高齢者の誤嚥性肺炎などが増加する可能性があるため口腔健康管理が必要となります。災害時の歯科衛生士の役割は歯科保健医療を通じて被災地の方々の生活を支援することです。



### 2) 災害時歯科保健活動の内容

- ① 歯科保健医療のニーズ調査
- ② 歯科相談窓口の設置、緊急歯科治療の補助
- ③ 地域歯科医療機関の情報収集や連絡調整
- ④ 医療、福祉・介護に係る多職種との連携
- ⑤ 避難所、仮設住宅などでの口腔健康管理
- ⑥ 口腔ケア用品、支援物資などの配布、口腔衛生環境の整備
- ⑦ 福祉避難所・介護施設・障害者施設などにおける口腔健康管理
- ⑧ 保育所・幼稚園・学校などにおける歯科保健指導



### 3) 災害歯科保健歯科衛生士の派遣要請

災害が発生し、関係機関や団体から要請があった場合は「災害歯科保健歯科衛生士」登録者を対象に、活動日時や内容などを伝え、同意が得られた方に活動を依頼します。

※登録したからと言って、必ずしも活動しないとはいけい という訳ではありません。

活動日時や内容に応じて可否を判断していただきます。



#### 4) 災害歯科保健活動中の身分保障

★日本歯科衛生士会の依頼により、災害歯科保健活動を行う場合

①日本歯科衛生士会が傷害保険に加入します。

※歯科衛生士賠償責任保険にも加入することをお勧めします。(年度途中加入可)

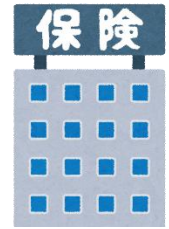
②「災害歯科保健活動 歯科衛生士実践マニュアル」の最新版を熟読します。

③活動内容についての報告書を提出します。

★和歌山県の依頼により、災害歯科保健活動を行う場合

①和歌山県が災害活動に対する保障(傷病等)を行います。

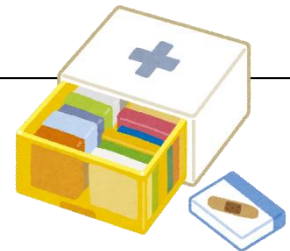
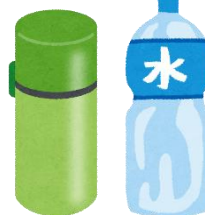
②歯科医師会、歯科技工士会と支援活動や行き帰りを  
含め、共に行動します。



#### 5) 災害歯科保健活動に伴う必要物品

被災地での歯科保健活動に必要な物品はできる限り持参し、現地ですぐに活動できるように準備することが必要です。また、前任者は事前に申し送り事項などを連絡しておきます。

- 名札(災害歯科保健歯科衛生士登録証)
- 運転免許証
- 健康保険証
- 現金(小銭)
- 携帯電話・充電器
- 常備薬
- 筆記用具
- マスク
- 活動着(スクラブや動きやすい服装)
- 室内履き(ナースシューズ等)
- スニーカー(折りたためる長靴等)
- 着替え
- 宿泊セット
- 水筒(ペットボトル)
- 雨具(折りたたみ傘や合羽)
- カイロ(冬季)
- ウエストポーチや手提げバッグ
- その他



## 6. 非常時の「お口のケア」

### 1) 非常時も「お口のケア」が欠かせないワケ

災害が発生し、避難所や自宅での避難生活により、普段通りの暮らしが出来なくなると、食事形態・内容の偏り、生活・睡眠リズムの乱れ心身へのストレスなどが原因で、身体の不調が生じることがあります。



特に、インフルエンザや気管支炎、風邪、肺炎などの呼吸器感染症が広がりやすいことが明らかになっています。避難生活において、身体の中に菌やウイルスがなるべく入らないようにするためには、手指のこまめな消毒・マスク着用の励行、そして歯みがき・うがいによる「お口のケア」が欠かせません。一人ひとりが自分の身を守りながら、周りへの感染拡大を防ぐためにも、「お口のケア」をぜひ続けましょう。



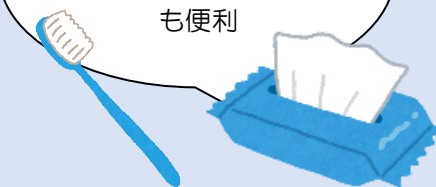
### 2) 「お口の清潔」を保つポイント（水が少ない場合のケア方法）



うがいの水は  
カップ1杯

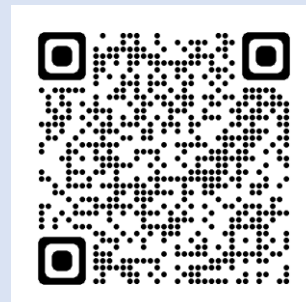
- うがいの水は少量(ペットボトルカップ1杯程度)ずつ数回に分けて行いましょう。
- 食後のお茶を代用することもおすすめします。
- 洗口剤を使うと殺菌効果が高まります。

口腔ケア用  
ウエットティッシュ  
も便利



- 水が不足している時は歯みがき剤を使わずにみがきます。
- 歯ブラシがないときは、ハンカチ、タオル、ティッシュペーパーなどを指に巻き付け、歯の汚れを拭き取りましょう。

- 食事をよく噛んで食べたり、ガムを噛むなどして、唾液をたくさん出しましょう。
- 唾液腺マッサージやお口の体操も有効です。



【マスクをしたままできるお口の体操】

YouTube 動画7分40秒

## 7. 平時である「今」見ておきたいおすすめサイト

### ★防災アプリの選び方★

情報が早く、信頼性が高いこと。  
誰でも簡単に使える操作性であること。  
機能のほとんどが無料で使えること。

#### 1) 和歌山県防災ナビ

##### ①避難先検索

現在地から近くの避難場所を簡単に検索できます。  
また、最短ルートを地図上に表示することもできます。



和歌山県防災ナビ  
↑QRコード

##### ②防災情報のプッシュ通知

事前の登録なしで、気象警報や避難情報等の防災情報がプッシュ型で届きます。

##### ③家族等の避難した場所の確認

家族等でグループ登録すれば、避難した登録者の居場所を地図上で確認できます。  
また、避難カードの作成、共有ができます。

##### ④避難トレーニング

避難場所まで実際に避難のトレーニングをすることで、その避難経路や要した時間が記録できます。

##### ⑤河川水位情報、土砂災害危険度情報

河川水位や土砂災害危険度情報等をリアルタイムで表示し、現在地や自宅付近の情報を簡単操作で確認できます。

##### ⑥災害に備えた備蓄品の計算

人数、日数を入力することで、備蓄品目と数量を自動計算できます。

#### 2) NHK ニュース・防災

防災情報に加えてNHKの最新ニュースもチェックできます。  
マップ上で雨雲・台風・河川の情報を確認できる便利な機能もあります。  
放送中のニュースがライブ配信されるため、災害時でも情報をスムーズに入手できます。



#### 3) Yahoo!防災速報

地震・豪雨・津波などの災害やテロ情報をプッシュ通知するアプリです。  
現在地のほか自宅、実家、勤め先など、最大3カ所まで通知したい場所を設定でき、離れて暮らす家族の状況把握や、移動中・旅行中の災害対策としても便利です。避難場所・ハザードマップ・防災用品の備えなどが掲載された防災手帳があります。



#### 4) 特務機関 NERV (ネルフ) 防災

気象庁の貴商業未支援センターから受け取った、地震・津波・噴火など信憑性の高いあらゆる防災情報を独自の技術でスピーディーに通知できるのが魅力のアプリです。お天気アプリとしても使える。色覚異常の人でも見やすいように配慮されたデザインと配色になっているのが特徴です。



#### 5) 防災情報 全国避難所ガイド

自治体・国土地理院から最新の避難所マップを掲載しています。現在地から半径1km以内の避難場所をピン表示し、最短ルートを徒歩・車などに分けてナビゲーションしてくれるアプリです。ARカメラやコンパス機能を搭載しているので、旅行先など、知らない土地でも素早く行動ができるので安心です。自分の安否情報を登録できる機能が付いています。



#### 6) サンスター 防災オーラルケアハンドブック

[https://jp.sunstar.com/bousai/pdf/bousai\\_oral\\_handbook.pdf?20200831](https://jp.sunstar.com/bousai/pdf/bousai_oral_handbook.pdf?20200831)



歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります！

<https://jp.sunstar.com/bousai/pdf/oralcareposter.pdf>

#### 参考資料

- 1) 日本歯科衛生士会 災害支援活動歯科衛生士実践マニュアル  
2023年6月発行
- 2) 都道府県歯科衛生士会作成 災害時行動指針
- 3) 歯科衛生だより  
2019年 VOL.54 12月号 「災害に備えよう～お口の健康編～」  
2022年 VOL.71 10月号 「あなたと家族を守る！非常時の“お口のケア”」

日本歯科衛生士会「災害支援活動歯科衛生士実践マニュアル 2023 版」より一部引用

一般社団法人和歌山県歯科衛生士会  
災害歯科保健歯科保健委員会

会 長 山下 千穂  
委員長 森川 千尋  
委 員 神屋敷 久美  
委 員 竹中 幸  
委 員 玉置 浩美  
委 員 津村 瑞希  
委 員 林 糸津香

災害歯科保健活動  
和歌山県歯科衛生士会 災害に対する平時の備え  
2024年4月発行

一般社団法人和歌山県歯科衛生士会  
〒640-8287  
和歌山県和歌山市築港1丁目4-7  
和歌山県歯科医師会館内  
TEL : 073-449-8297  
E-mail : wakayama-dha@outlook.jp