

災害時の口腔ケア対策

皆さんは、災害が起こったときの備えはできていますか？7月には、カムチャツカ半島付近の地震の影響で、豊頃町にも津波警報が発令され、「える夢館」に避難し一夜を明かした方もいらっしゃいました。

もしも長期間の避難生活になった場合、口の中を清潔に保てていないと誤嚥性肺炎だけでなく、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症の重症化、全身への細菌感染などさまざまな健康リスクが高まります。特に高齢の方にとっては命に関わることもあります。

いざという時に役立つよう、今回は、災害時の口腔ケアについてご紹介します。

防災バッグに入れてほしい、口腔ケア物品

- ・歯ブラシ
 - ・古い入れ歯
(入れ歯を置いてきた、失くした際に対応できます)
 - ・洗口剤
(水がなくても使用ができます)
 - ・義歯ケース
(ティッシュに包んで誤って捨てるを防げます。
寝る前には義歯を外し、口を休めましょう)
 - ・口腔用ウェットシート
 - ・入れ歯洗口剤
- ☞ポイント：普段から防災バッグの中を点検し、消耗品は定期的に入れ替えておきましょう。

状況別の口腔ケア（水の使用が制限される場合）

1. 歯ブラシがある場合

- ・少量の水で歯ブラシを濡らし、歯を磨きます。
(歯磨き粉は口の中を乾燥させるため、水不足の時は使用しないでください)
- ・使用後はティッシュ等で歯ブラシを拭き取りましょう。
- ・仕上げにペットボトルキャップ1～2杯程度の水やお茶で数回に分けてぶくぶくうがいをします。

2. 歯ブラシがない場合

- ・ペットボトルキャップ1～2杯のお茶や水で数回に分けぶくぶくうがいを行います。
- ・ティッシュや口腔用ウェットシート等で口の中の汚れを拭き取ります。

3. 洗口剤を使う口腔ケア

- 水がなくても使用できます！成分表に殺菌剤の表記があるものをおすすめします！
- ・洗口剤を口に入れ、20秒程ぶくぶくうがいをして吐き出す。

災害時に起こりやすいことと対策

避難所ではトイレの回数を減らそうと水分を我慢してしまいがちですが、それは口の乾燥を招き、細菌が繁殖する原因となります。また、長引く避難生活のストレスでも口の渇きは起きます。

【対策】

- ・こまめに水分をとる
- ・唾液マッサージ
(人差し指から小指まで4本の指をほっぺたに当て
上の奥歯辺りを回すようにマッサージする)
- ・ガムを噛んで唾液を出す
- ・マスクを着けて乾燥を防ぐ

最後に・・・

「災害時にも口を清潔に保つ」ことは、命を守る第一歩です。口腔ケアは「お口の健康を守る」だけでなく、「体全体の健康を守る」ためにも大切です。限られた環境の中でもできる範囲での口腔ケアを心がけましょう。

災害時だからこそ、日ごろからの備えと、いざという時の工夫が命を守ります。

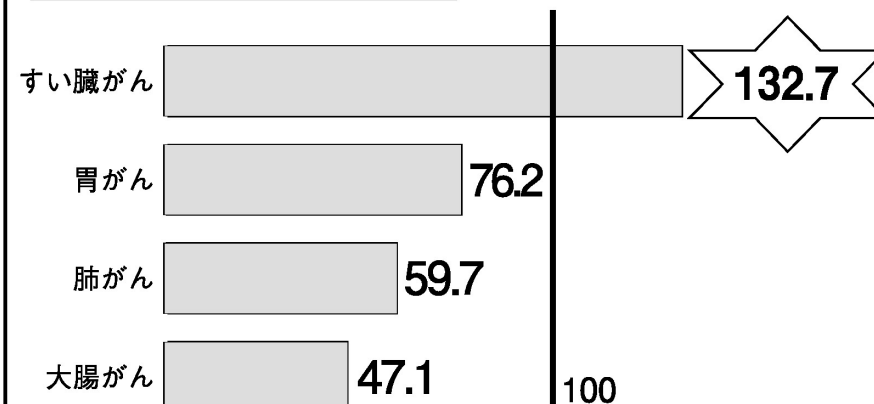
ぜひ今日から、ご家庭の防災バッグの中を見直してみてください。

問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

すい臓ドック（すい臓がん検診）の助成をしています

豊頃町は「すい臓がんの死亡率」が高い！

豊頃町の標準化死亡比（SMR）



SMRとは

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように、年齢構成を調整した死亡率です。

国を基準の100としており、100以上の場合、国の平均より死亡率が高いと判断されます。

引用：北海道健康づくり財団 北海道における主要死因の概要 11（平成25年～令和4年）

豊頃町のすい臓がんの死亡率は全国と比較して高い状況にあります。

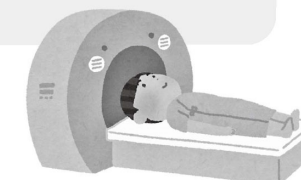
すい臓がんは診断や治療が難しい疾患ですが、早期発見により適切な治療に繋げることができます。

豊頃町のすい臓ドック（すい臓がん検診）

- 【対象】 40歳以上の町民
※ すい臓疾患で治療・経過観察中の方は対象外です
- 【医療機関】 帯広第一病院
- 【検査項目】 MRCP検査、採血、検尿、計測
- 【自己負担額】 10,000円（27,500円のうち、17,500円を町が負担します）
- 【申し込み】 帯広第一病院へ電話で直接申し込みください（☎0155-25-3121）
- 【その他】 町の助成は1年度に1回です
体内にペースメーカーや金属が入っている方、造影剤を内服しアレルギー反応のあった方は検診を受けられない場合があるため、申込時にご相談ください

MRCP検査とは

MRI装置を用いて行う検査で、胆のうや胆管、膵管を同時に調べます。内視鏡や放射線を使用しないため、身体への負担が少ないことが特徴です。より詳細に調べるため、MRI用経口消化管造影剤を飲んで検査を行います。



問い合わせ先 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214