

第 5 章

基本方針別計画

# 基本方針別計画

## 基本方針 1

乳幼児から高齢者まで生涯を通じた  
ライフステージごとの切れ目のない支援 (ライフコースアプローチ)

### (1) 乳幼児期における健全な歯と口腔機能の育成

健康的な歯と口の成長を促すための歯みがきや、食生活の形成をはじめとした良好な歯科口腔衛生習慣の確立を目指します。

#### この時期の特徴

- ◆ 生後6か月頃から乳歯が生え始めます
- ◆ 2歳半から3歳でこどもの歯が生え揃います（乳歯列の完成）
- ◆ 食べる、話すなどの口腔機能が発達する時期です
- ◆ 歯の生え方にあった食事や歯みがきが必要です

#### 今後の取り組み

#### 市民の皆さんが行うこと

- ◇ むし歯にしないため、1歳のお誕生日になったら歯医者さんデビューをしましょう
- ◇ 最初の歯が生えたら、ガーゼみがきをはじめましょう
- ◇ 生えたての歯を守るため、歯医者さんでのフッ素塗布を活用しましょう
- ◇ 歯の生え方にあった食事を摂り、よくかんで食べる習慣を作りましょう
- ◇ 仕上げみがきの習慣を身につけましょう
- New ◇ 口の機能について理解し、「食べる」「飲みこむ」などの口の機能の基礎を作りましょう

## 関係機関が行うこと

### 〈歯科医療機関〉

- ◇ 定期的な歯科検診を勧奨します
- ◇ 仕上げみがきの方法やフッ素塗布の効果について保護者に伝えます
- ◇ 口の機能の発達の重要性について情報提供します

### 〈保育園・幼稚園・認定こども園〉

- ◇ 歯科健康教育の機会を持ち、その時期にあった啓発を行います
- ◇ パブリックケアとして有効なフッ素洗口事業を推進します

## 行政が行うこと

- ◇ むし歯にしないために、かかりつけ歯科医で定期的な歯科検診受診を勧奨します
- ◇ 0歳児からのむし歯予防について取り組みます
- ◇ 1歳6か月児歯科健診や3歳児歯科健診受診時に、むし歯予防の大切さや口の機能の獲得について啓発します
- ◇ 園職員等こどもに携わる人を対象に正しい知識の普及・啓発を行います
- New ◇ ICTを活用し、こどもの歯みがきの習慣化を促進します
- New ◇ かかりつけ歯科医のないこどもの受け皿として、2歳児歯科健診の受診勧奨をします

## 乳幼児期における指標

指標		現状	目標	
		R4年度	R11年度	R17年度
3歳児でむし歯のない者の割合の増加	3歳児	90.7%	93%	95%
3歳児で4本以上のう蝕のある者の割合の減少	3歳児	2.9%	2%	0%
フッ素洗口を実施している施設の割合の増加	保育園 幼稚園 認定こども園 小学校	58.6%	80%	100%
2歳児歯科健康診査受診率の増加	2歳児	51.9%	60%	65%
3歳児で口にためて飲み込まない、かまずに丸のみする児の割合の減少	3歳児	19.6%	17%	15%

「おロポカン」とはその名のとおりに、お口がポカンとあいている状態を指します。

「お口閉じようね」と注意しても、またすぐに開いてしまう場合、お子さんの不注意ではなく、他に原因があるかもしれません。



### おロポカンのままにしておくと

#### ① むし歯や歯周病にかかりやすくなります

お口があいていると、口の中が渇いて唾液の分泌量が減ります。

唾液にはお口の中をきれいにする自浄作用や細菌の活動を抑制する抗菌作用がありますが、お口があいているとその働きが弱まり、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。また、においの原因となる細菌が増えて、口臭が強くなります。

#### ② 風邪やインフルエンザにかかりやすくなります

お口があいていると、口呼吸をしていることが多いです。通常人間は鼻呼吸をしています。鼻呼吸の場合、鼻毛や鼻水で埃や花粉、ウイルスなどが肺に入らないような仕組みになっています。

口呼吸の場合、この仕組みがないため身体の中にダイレクトに入ってしまう、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

### お口が開いてしまう原因

- 口呼吸をしている  
(鼻炎がありませんか)
- 舌が正しい位置になかったり、舌の悪い癖がある
- お口の周りの筋肉の力が弱く、口を閉じることができない
- 出っ歯や受け口など歯並びが悪く、口を閉じることができない

### おロポカンを改善するには

歯並びが悪い場合は、歯科医院で矯正治療が必要な場合があります。

舌の悪い癖があったり、気がついたら口が開いている場合は、口周りや舌のトレーニングで改善される可能性が高いです。



## (2) 学齢期におけるむし歯、歯肉炎の予防と口腔機能の育成

正しい知識の普及・啓発を行い、こどもたちが自ら、正しい歯みがきを行うなど健康習慣の形成を目指します。

### この時期の特徴

- ◆ 乳歯から永久歯に生え変わる時期です
- ◆ 特に小学校3年生から4年生は、乳歯と永久歯が混在して生えているため、歯みがきが難しくむし歯や歯周病にかかりやすい時期です
- ◆ 成長するにつれ、食生活や睡眠など生活習慣の乱れや生理的な変化の影響を受け環境が悪化しやすいです

### 今後の取り組み

#### 市民の皆さんが行うこと

- ◆ かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上歯科医院を受診しましょう
- ◆ 毎食後の歯みがきを励行しましょう
- ◆ むし歯予防のため、フッ素入り歯みがき剤を活用しましょう
- ◆ 保護者はこどもの健康な歯と口の成長のために適切な食生活と仕上げみがきを行いましょう
- New ◆ 歯肉炎予防に必要な歯のみがき方やデンタルフロスなどの補助具の使い方を習得しましょう

#### 関係機関が行うこと

##### 〈歯科医療機関〉

- ◆ 定期的な歯科検診やフッ素塗布の効果について勧奨します

##### 〈小学校〉

- ◆ パブリックケアとして有効なフッ素洗口事業を推進します

## 〈小学校・中学校〉

- ◇ 学校歯科健診でむし歯や歯肉炎が見つかった児童・生徒へ歯科医院への受診勧奨をします
- ◇ 給食後の歯みがきを可能な限り推進します

## 〈学校歯科医〉

- ◇ 学校保健委員会等の機会に歯科健康教育を実施します

### 行政が行うこと

- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上歯科検診を受診するよう啓発します
- ◇ 学校と連携して、むし歯や歯周病予防を目的とした学校保健委員会や出前講座を実施します
- ◇ 学校と連携してフッ素洗口事業を推進します
- ◇ 歯と口の健康が全身の健康につながるについて啓発します
- New ◇ 歯肉炎予防に必要な歯のみがき方やデンタルフロスなどの補助具の使い方を啓発します

## 学齢期における指標

指標		現状	目標	
		R4 年度	R11 年度	R17 年度
学校歯科医の支援のもと、歯・口に関する健康教育を実施している小学校の割合の増加	小学校	78.8%	90%	100%
小学3年生で第1大臼歯がむし歯でない者の割合の増加	小学3年生	92.9%	94%	95%
中学1年生でむし歯のない者の割合の増加	中学1年生	83.3%	85%	90%
中学3年生で歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	中学3年生	3.8%	2%	0%
歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	18歳・19歳	—	減少	減少
フッ素洗口を実施している施設の割合の増加(再掲)	保育園 幼稚園 認定こども園 小学校	58.6%	80%	100%



フッ素とは自然界に広く分布している元素で、他の元素と結合したフッ素化合物（フッ化物）の形で存在しており、飲料水や海産物、肉、野菜、お茶などにも含まれている自然環境物質です。フッ素の活用方法は3つあります。



### プロフェッショナルケア

#### フッ素塗布

歯科医院で受けられます。エナメル質表面に直接フッ化物を作用させることにより、歯の質に、むし歯に対する抵抗性を与えるやり方です。生えたての歯ほど、フッ化物が多く取り込まれ反応性も高く、繰り返しの塗布で効果が上がります。

### セルフケア

#### フッ化物配合歯みがき剤の使用

現在市販されている歯みがき剤の90%以上にフッ化物が配合されています。1日2回以上使うと効果的です。むし歯予防としてフッ素の効果を期待するには、うがいは水で1回のみに行いましょう。



### パブリックケア

#### フッ化物洗口（フッ素でぶくぶくうがい）

「フッ化物洗口」はぶくぶくうがいをしたら吐き出すだけなのでお口の中のフッ素の効果が持続します。乳歯から永久歯に生え変わる時期に、多くのこどもたちに対してむし歯予防の機会を平等に設けることができます。

### (3) 妊産婦における歯周病とむし歯の予防

妊産婦の歯や口腔の健康を維持・向上させるとともに、次世代の歯・口腔の健康増進に努めます。

#### この時期の特徴

- ◆ 妊娠、出産などのライフイベントによって、ホルモンバランスの変化も大きく口腔内環境も変化しやすい時期です

#### 今後の取り組み

##### 市民の皆さんが行うこと

- ◇ 妊産婦歯科健診をきっかけに、かかりつけ歯科医を見つけましょう
- ◇ 妊産婦歯科健診を受診し、むし歯や歯周病があったら出産前までに治療をしましょう
- ◇ むし歯菌がこどもに垂直感染することを知り、パートナーやその他家族も口腔衛生管理をしましょう
- ◇ 口の機能が全身の健康に影響することを理解しましょう

##### 関係機関が行うこと

#### 〈歯科医療機関〉

- ◇ 妊産婦自身の口腔管理だけでなく、産まれてくるこどもの歯と口のケアについても指導します

#### 〈事業所〉

- ◇ 歯科検診等受診しやすい環境づくりに努めます



## 行政が行うこと

- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上歯科検診を受診するよう啓発します
- ◇ 母子健康手帳交付時に、なるべく妊婦の時に妊産婦歯科健診を受診するよう勧奨します
- ◇ こどものむし歯菌の感染予防のため、妊産婦だけでなくパートナーやその他家族へも歯科受診を勧奨します
- New ◇ こんにちは赤ちゃん訪問などの機会をとらえ、こどもの歯の生える時期や歯科受診のタイミングについて啓発します
- New ◇ 歯と口の健康が全身の健康につながることにについて啓発します

## 妊産婦における指標

指標		現状	目標	
		R4 年度	R11 年度	R17 年度
妊産婦で未処置歯を有する者の割合の減少	妊産婦	33.7%	25%	20%
妊産婦歯科健康診査受診率の増加	妊産婦	50.2%	55%	60%

### column コラム



#### 妊娠するとむし歯や歯周病になりやすくなる？

妊娠中は赤ちゃんにカルシウムを取られるからむし歯になるということはありません。

しかし、妊娠するとむし歯や歯周病になりやすくなります。特に妊娠初期はつわりの症状が出ることも多く、食事が満足に食べられなかったり、歯ブラシを口に入れるだけで気持ちが悪くなり、十分な歯みがきが出来なくなります。お口の中の清潔を保つことが難しくなり、むし歯や歯周病になります。

また、妊娠中はホルモンバランスの変化により炎症が起きやすくなります。きれいに磨いていても、歯ぐき（歯肉）が腫れやすくなります。（妊娠性歯肉炎）

歯みがきが難しい場合は、食後にうがいをするだけでも違いますのでお口をゆすぎましょう。洗口液を使ってみるのもよいでしょう。



## (4) 成人期における歯周病、オーラルフレイルと歯の喪失予防

口腔機能を維持・向上させるため、歯科医院での検診や保健指導を積極的に受け、口腔機能の衰えを予防します。

### この時期の特徴

- ◆ 職場で歯科検診を行っている事業所はまだまだ少ないため歯科検診の受診機会が少なく健康管理が個々に委ねられる時期です

### 今後の取り組み

#### 市民の皆さんが行うこと

- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上歯科検診を受診し歯と口の健康を保ちましょう
- ◇ 毎日の歯みがきは、歯ブラシと併せ歯間ブラシ等補助具も使って行いましょう
- ◇ 市が行う歯周病検診や事業所検診など積極的に受診しましょう
- New ◇ 口の機能が全身の健康に影響することを理解しましょう
- New ◇ 口の機能を維持するために、口腔体操や唾液腺マッサージを行いましょう

#### 関係機関が行うこと

##### 〈事業所〉

- ◇ 健康診断の実施に加え、歯科受診の必要性についても啓発します

##### 〈医療機関〉

- ◇ 生活習慣病予防の一環として、歯周病検診受診について勧奨します

##### 〈歯科医療機関〉

- ◇ 年1回以上の歯科検診受診について勧奨します

## 〈薬局〉

- ◇ 歯周病は生活習慣病であることを啓発します

### 行政が行うこと

- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上歯科検診を受診するよう啓発します
  - ◇ 歯周病検診を受診する市民を増やすため、未受診者勧奨を行います
  - ◇ 歯周病と全身疾患との関連について周知し、口の健康が全身の健康につながることを啓発します
- New ◇ オーラルフレイル（口の機能の衰え）が全身の不調に影響することについて啓発します



### コラム

#### オーラルフレイルを知っていますか??

歯やお口の病気と言うと、「むし歯」や「歯周病」がありますが、それに加えて加齢とともに進む「お口の衰え」があることが分かってきました。「お口の衰え」は、食べ物をかむ機能、飲みこむ機能の衰えのことで、「オーラルフレイル」と呼ばれています。

「お口の衰え」が進行するとフレイルと言われる全身の虚弱につながり、最終的には要介護や寝たきりの状態になると言われています。

フレイルは健康と機能障害（病気）の間にあるものです。早めに気づき対処することで予防ができ、健康な状態に近づけることができます。

#### オーラルフレイル



## 成人期における指標

指 標		現状	目標	
		R4 年度	R11 年度	R17 年度
歯周炎（進行した歯周病）を有する者の割合の減少	20 歳	35.8%	33%	30%
	30 歳	46.8%	40%	30%
	40 歳	49.3%	40%	30%
	50 歳	55.6%	40%	30%
咀嚼良好者の割合の増加	50 歳・60 歳 ・70 歳	—	40%	80%
過去 1 年間に歯科検診を受診した者の割合の増加	20 歳代	47.4%	55%	60%
	30 歳代	58.1%	65%	70%
	40 歳代	58.9%	65%	70%
	50 歳代	58.7%	65%	70%
歯周病検診の受診率の増加	20 歳	10.6%	12%	15%
	30 歳	10.3%	12%	15%
	40 歳	8.6%	9%	10%
	50 歳	8.4%	9%	10%
20 歳以上で「オーラルフレイル」を知っている者の割合の増加	20 歳以上	17.3%	25%	30%
40 歳で喪失歯のない者の割合の増加	40 歳	97.0%	98%	100%

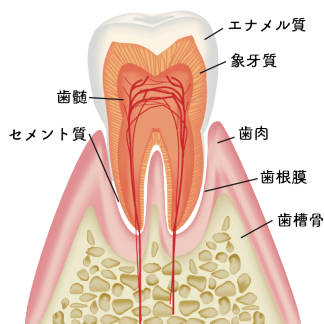


歯周病は、歯の周りの組織の病気です。原因は歯肉に細菌が感染して起きる炎症です。

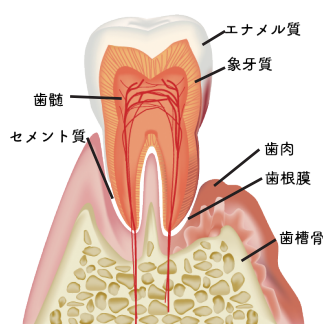
炎症が大きくなると、歯を支える骨（歯槽骨）が破壊されて歯がぐらぐらするようになり、最終的には歯が抜けてしまいます。

毎日の正しい歯みがき習慣と、かかりつけ歯科医での定期的な口腔管理（歯石除去など）で歯周病予防に努めましょう。

健康な歯肉

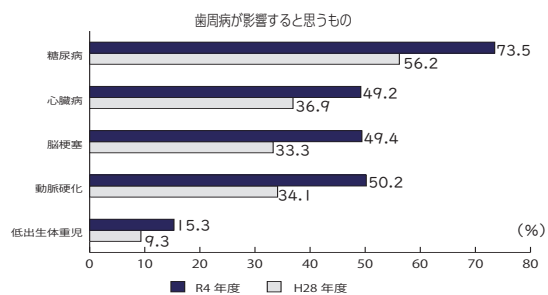


歯周病の歯肉



歯周病は、歯周病菌やその菌が産み出す毒素が血管から全身に送られることで悪影響があり、心臓血管疾患の原因、糖尿病の症状悪化、低体重児及び早産などへの関与が強くあると言われています。また、高齢者の肺炎と歯周病にも強い関連性があるとされています。

このように、歯周病は全身疾患に関係していることが分かってきました。歯周病の予防・治療を行うことで、全身の様々な病気のリスクを下げる事が可能です。日々の歯磨き・口腔ケアを見直し全身の健康につなげましょう。



## (5) 高齢期におけるオーラルフレイルと歯の喪失防止

口腔機能低下によるフレイル予防のため、残存歯の喪失防止や口から食べることができる口腔機能の維持を目指します。

### この時期の特徴

- ◆ 唾液の量が減少し、むし歯になりやすくなります
- ◆ 歯周病が進行し、自分の歯を失いやすい時期です
- ◆ 口の衰えが進み、「かむ」「飲み込む」機能の低下が起こりやすくなります

### 今後の取り組み

#### 市民の皆さんが行うこと

- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、定期的にメンテナンスを受けましょう
- ◇ 市が行う歯周病検診や後期高齢者歯科健診を積極的に受診しましょう
- ◇ 口の機能が全身の健康に影響することを理解しましょう
- New ◇ 毎日の歯みがきに加え、口腔体操や唾液腺マッサージを行い口の機能の維持に努めましょう

#### 関係機関が行うこと

##### 〈歯科医療機関〉

- ◇ オーラルフレイル予防として、口腔機能のチェックや口腔体操や唾液腺マッサージを指導します

##### 〈薬局〉

- ◇ 加齢や服薬の副作用等で口腔乾燥になることについて啓発します

#### 行政が行うこと

- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、定期的な口腔管理を行うことを啓発します
- ◇ しっかりかめる口の維持のため、義歯管理も含めた歯科受診を勧奨します
- ◇ オーラルフレイルについて、その概念と予防方法について広く周知します
- New ◇ 後期高齢者歯科健診を実施し、口腔機能低下を防止します



## 高齢期における指標

指標		現状	目標	
		R4 年度	R11 年度	R17 年度
60歳で歯周炎（進行した歯周病）を有する者の割合の減少	60歳	58.6%	50%	45%
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加	60歳代	63.4%	65%	70%
	70歳代	59.7%	65%	70%
80歳で20本以上自分の歯を持つ者の割合の増加	80歳	38.4%	45%	50%
60歳以上で口腔機能の低下が肺炎などの原因になることや、口腔機能の低下を防ぐことが介護予防につながることを知っている者の割合の増加	60歳以上	75.3%	80%	85%
76歳で後期高齢者歯科健診受診率の増加	76歳	14.8%	20%	30%
歯周病検診の受診率の増加	60歳	6.8%	8%	10%
	70歳	6.7%	8%	10%
60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	60歳	92.6%	94%	95%
76歳で咀嚼良好者の割合の増加	76歳	85.8%	88%	90%

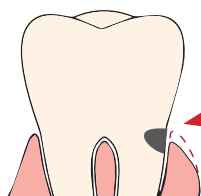
### column コラム



#### 根面むし歯??

歯ぐき（歯肉）は加齢とともに、下がってきます。すると、今まで歯ぐきの中にあっただ歯の根っこの部分が露出します。歯の根っこの部分のむし歯＝根面むし歯と言います。

歯の根っこの表面は歯の白い部分（エナメル質）よりも柔らかいので、むし歯になりやすくなっています。注意して歯みがきをしましょう。



#### 根面むし歯

歯の根っこにできるむし歯

# 定期的に歯科検診または歯科医療を受けることが困難な者への歯科口腔保健対策の推進

### 特 性

#### 〈障害者（児）・要介護高齢者・在宅療養者〉

- ◆ 障害があることにより、口腔内を清潔に保つことが難しいです
- ◆ 口の機能に障害がある場合は、むし歯や歯周病の治療が困難な状況もあるため、定期的な歯科検診や継続して口腔衛生管理が重要になります
- ◆ 障害や介護度によっては、痛みを訴えることが出来ない場合もあり配慮が必要です

#### 〈必要とするすべての人〉

- ◆ 生活困窮等が理由で、歯科検診や歯科健康教育を受けられないことがあります

## (1) 障害者（児）・要介護高齢者・在宅療養者における受診したいときに受診できる環境づくり

### 今後の取り組み

#### 市民の皆さんが行うこと

- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上疾患予防を目的とした歯科受診をしましょう

#### 関係機関が行うこと

- ◇ 訪問歯科医療が行える歯科医療機関の増加に努めます
- ◇ 医療、福祉、介護の連携を図り、協力体制を強化します

#### 行政が行うこと

- ◇ 施設スタッフや、家族、介護者対象の口腔ケアに関する研修会を開催し、情報提供をします

## (2) 必要とするすべての人に、 口腔の健康状態を改善するための支援を提供

### 今後の取り組み

#### 市民の皆さんが行うこと

- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上疾患予防を目的とした歯科受診をしましょう

#### 関係機関が行うこと

- ◇ 医療、福祉、介護の連携を図り、協力体制を強化します

#### 行政が行うこと

- ◇ 生活困窮者等支援を必要とするすべての人に、歯科検診や歯科健康教育を受けられるような体制を整えます



### column コラム

#### 障害者（児）の歯科診療について

障害者（児）の歯科診療について患者さんの障がいに配慮した歯科治療が必要となります。

##### 必要な配慮

- 知的な障害のある方には、診療室、スタッフ、器具や治療に慣れてもらいながら治療を進めます
- 治療中の姿勢を保つためにクッションを利用したり、安全の為に、体が不意に動き出さないようなコントロールを行います
- 治療の順番を伝える絵カードや視覚支援カードを利用することもあります
- 点滴注射や笑気ガスを吸ってもらい、リラックスした状態で治療を行います

むし歯は、放置しておくとも大きくなってしまい、麻酔をしたり、治療の回数も増えてしまいます。定期的に歯科受診をしましょう。



## 基本方針2における指標

指標	現状	目標	
	R4 年度	R11 年度	R17 年度
障害者（児）が利用する施設（入所）での過去1年間の歯科検診実施率の増加	50.0%	75%	90%
要介護高齢者が利用する施設（入所）での過去1年間の歯科検診実施率の増加	71.4%	75%	80%

### 基本方針 3

## 歯科口腔保健対策を 推進するために必要な社会環境の整備

### (1) 歯科口腔保健に関する知識の普及啓発

#### 今後の取り組み

#### 市民の皆さんが行うこと

- ◇ かかりつけ歯科医を持ち、歯と口の健康習慣を継続して行いましょう

#### 関係機関が行うこと

#### 〈歯科医師会、歯科医療機関〉

- ◇ 訪問歯科医療が行える歯科医療機関の増加に努めます
- ◇ 歯科検診受診の機会をとらえ、歯科保健指導を行います

#### 行政が行うこと

- ◇ 市民の歯と口の健康意識の向上を図るため、「歯と口の健康週間（6/4～6/10）」や「いい歯の日（11/8）」の機会にイベントを開催し啓発をします

## (2) 歯と口の健康づくりに携わる者の支援と資質の向上

今後の取り組み

### 関係機関が行うこと

#### 〈歯科医療機関〉

- ◇ 新たな歯科保健事業の実践マニュアル等説明会に積極的に参加します

### 行政が行うこと

- ◇ 新たな歯科保健に関する知識や技術の習得を図るため、研修会を開催します

## (3) 災害時の歯科口腔保健対策

今後の取り組み

### 市民の皆さんが行うこと

- ◇ 市民向けに配布している”防災ガイドブック”を参考に、非常持出し袋に口腔衛生用品（歯みがき用具等）も準備しましょう

### 関係機関が行うこと

#### 〈歯科医師会、歯科医療機関〉

- ◇ 有事に備え、防災訓練を実施し災害支援ができる体制づくりを行います

### 行政が行うこと

- ◇ 有事に備え、日頃より医療関係者や関係団体との密接な連携を図ります

防災ガイドブック



非常持出し品を準備しましょう!

- 家族3日分の食料・飲料水
- 貯金通帳・印鑑・現金(小銭)
- ヘルメット・防災ずきん・運動靴
- 健康保険証・運転免許証・権利証書
- ラジオ兼ライト(予備電池)
- 本人・家族の写真(最新のもの)
- 携帯電話・モバイルバッテリー及び充電器
- 筆記用具(油性ペンを含む)
- 毛布・寝袋・簡易ブランケット
- 作業用手袋(革手袋)
- ホイッスル(呼び笛)
- 救急薬品・常備薬・処方箋のコピー
- 衛生用品(歯磨き用具等)・生理用品
- ティッシュ・ウエットティッシュ・除菌アルコール
- タオル・下着類
- ナイフ・缶切り・マッチ・ライター
- 予備メガネ・コンタクトレンズ洗浄液
- 体温計・マスク

避難所における取り組み

■ 口腔ケアに関する啓発チラシ



年 月 日 ( )

**効果的のうがいをしましょう!**

うがいは、個別的な洗浄効果によって、口や鼻に付着して進入してくる目に見えない病原菌やウイルスなどを排除することができます。また、うがいによって、口の中がすっきりして気分転換もでき、口臭も防ぎ、虫歯や歯周炎を防ぐ効果も期待できます。

- 1 水またはうがい液を口にふくみ、強く、クチュクチュしながら、2〜3回洗い流す。
- 2 今度は舌を舐めて、のどの奥のほう、で10秒くらいうがうとうがいをします。
- 3 さらに、仕上げのうがいをします。

歯ブラシを消毒する際は、歯磨剤を少量に口の中に入れてください。  
( )で歯磨剤が歯磨剤を供給していますので口の中に入れてください。

■ 避難所運営マニュアル内

【保健・衛生班】口腔ケア等の実施

豊橋市避難所運営マニュアル 各運営班の業務 (保健・衛生班)

保健・衛生班の業務6	実施時期	実施期間
<b>健康管理</b>		
(1) 感染症の予防		
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 食中毒や感染症が流行しないよう<b>消毒液</b>などを配布・指示して、注意を呼びかける。</li> <li>□ <b>「おまろ!」消毒液</b>を配布・指示して、注意を呼びかける。</li> <li>□ 効果的のうがいも、歯磨きも、手洗いや手指の消毒をしましょう!</li> <li>□ 予防や感染を防ぐこと、うがいの頻度や回数、うがいの方法などについて、注意を呼びかけましょう!</li> <li>□ 効果的のうがいも、歯磨きも、手洗いや手指の消毒をしましょう!</li> </ul>		
(2) エコミークラス症候群の予防 (屋外支援班と連携)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 車中泊や健康の面で不安定な生活している人がいたら、エコミークラス症候群や車の排ガスによる健康被害防止の注意喚起を行う。本人の意思で車中泊を続ける場合は、<b>各運営班マニュアル</b>を活用してエコミークラス症候群などの注意喚起を行う。</li> <li>□ <b>「おまろ!」消毒液</b>を配布・指示して、注意を呼びかけましょう!</li> </ul>		
(3) 健康維持のための活動 (食生活改善や口腔ケア、体操など)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 避難所利用者の健康維持のため、音響の施設などを通して、食生活改善や口腔ケアの指導、避難所内でできる簡単な体操や運動を推奨する。また、必要に応じて体操やリハビリテーションの時間を設ける。</li> </ul>		
(4) 避難所を運営する側の健康管理		
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 避難所利用者だけでなく、自分自身も含めた避難所の運営側も、交代制など無理のない範囲で業務に従事し、食事や睡眠がしっかりとれるようにするなど、健康意識にも気を配ること。</li> </ul>		

