

<資料1>

お口の体操(健口体操)のすすめ

(株)社会保険出版社「今日からできる介護予防シリーズ 口から始める健口生活」より

(注: 禁無断転載*1)

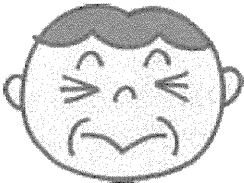
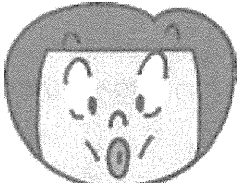
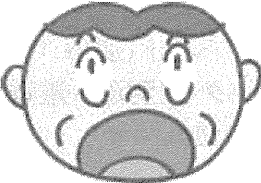
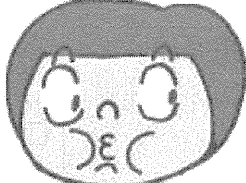
A 顔面体操(グー・チョキ・パー・プー体操)

顔面体操1/グー・チョキ・パー・プー体操

脳にほどよい刺激が伝わり
気持ちがスッキリし、
表情を豊かにします。

顔全体を使って1日3回を目安に行います。

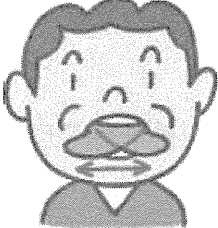
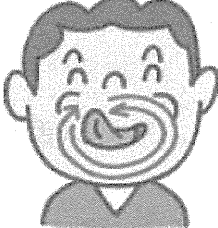
目の向きもポイント! 目だけ、口だけ、目と口両方と、順番に行ってもよいでしょう。

グー	チョキ	パー	プー
			
<ul style="list-style-type: none"> 目 ギュッと閉じる 口 口角を上げ しっかり閉じる 	<ul style="list-style-type: none"> 目 寄り目にして 鼻の頭を見る 口 とがらせる 	<ul style="list-style-type: none"> 目 上下に動かす 口 大きく開く 	<ul style="list-style-type: none"> 目 見開いて左右に動かす 口 しっかり閉じ、頬を ぷくらませる

I 舌体操





口を開けて/舌体操

それぞれ5回ずつ行います。

			
舌の先に力を入れ、舌を出したり、引っ込めたりする	舌をできるだけ前に出して、左右に動かす	舌を左回り、右回り、口の回りをなめるように交互に回す	舌を出して鼻の頭や、あごをなめるように上へ、下へと動かす

口を閉じて/舌体操

口を閉じて行うバージョンです。
それぞれ5回ずつ行います。

			
舌で上唇を押す	舌で下唇を押す	舌で左右の頬を押す	閉じたままで口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)

最後にたまった液をゴックン!

ウ 唾液腺マッサージ

実践編

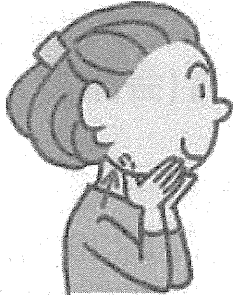
だ液の分泌をよくします

※痛みや腫れがある場合などは、無理せず、医師や歯科医師などにご相談ください。



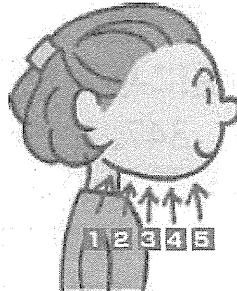
耳下腺への刺激

指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



顎下腺への刺激

あごの骨の内側の柔らかい部分を1〜5回の順で押す



舌下腺への刺激

親指であごの下から舌のつけ根をつき上げる

エ ごっくん体操

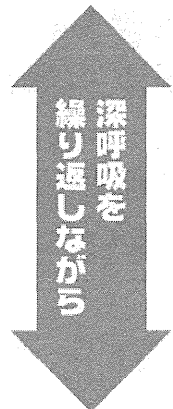
ゴクンケアアップ編 ゴクン力をチェック



のどぼけに2本指をあてて、だ液をゴクンと飲み込むことを繰り返し、30秒間で何回できたかを数える。
(RSST試験)

30秒間で「ゴクン」が3回以下の場合、嚥下障害の疑いがあります。

次のゴクン体操を加えましょう



*1) リーフレットが欲しい方、複写したい場合は、出版元の社会保険出版社(連絡先:東京都千代田区猿楽町1-5-18 千代田ビルTEL.03(3291)9841)にご連絡ください。

<http://www.shaho-net.co.jp/publication/pamphlet11.html>

<資料2> 別添 「災害時の口腔ケア・歯科治療Q&A」

携帯サイト版 http://www.oralcare-jp.org/m/q_and_a.html

(社)全国在宅歯科医療・口腔ケア連絡会(HDCネット)と日本口腔ケア学会の作成物

災害と乳幼児および小児の歯に関する文献一覧

1. 阪神・淡路大震災の前後における乳幼児の生活習慣の変化について(会議録), 岡崎好秀, 他, 小児歯科学雑誌, 34(2), 534, 1996
2. 阪神大震災が子ども達に与えた影響(会議録), 河見真紀, 他, 小児歯科学雑誌, 34(2), 347, 1996
3. 口腔検診結果からみる震災の影響(第一報) 小学校3年生児童での一考察, 森田朋美, 兵庫歯科学院雑誌20(1), 22-27, 1997
4. 中越地震被災地域における地震前後の小・中学校歯科健康診断結果の比較, 小松崎明, 口腔衛生学会雑誌, 58(5), 498-506
2008
5. 新潟県中越大震災後の子どもの心のケアに対する小児科医の役割に関する検討, 五十嵐 幸絵, ら, 小児科臨床, 62(2) 321-328,
2009
6. 児童生徒のための被災時の歯・口の健康対応マニュアル, 社団法人日本学校歯科医会, 2009
7. 東日本大震災時における小児の歯磨きや間食状況の実態 宮城県沿岸部歯科医院でのアンケート調査から(会議録), 小久江由佳子, ら, 小児歯科学雑誌, 50(2), 326, 2012
8. 宮城県における東日本大震災の学校歯科保健への影響とその対策 平成23年度学校歯科保健に関するアンケート調査より(解説), 山形光孝, 日本学校歯科医会会誌, 112, 32-40, 2012
9. 東日本大震災に伴う被災地児童の学校歯科検診調査報告(会議録), 黒田 直寿ら, 岩手県歯科医師会地域歯科保健委員会, みちのく歯学会雑誌, 42-431-2, 46-47, 2012
10. 震災影響? 幼児増 沿岸南部で開業医が多数被災/岩手, 毎日新聞岩手地方版, 2013年8月28日
11. 東日本大震災における小児歯科対応について(会議録), 新垣真紀子ら, 小児歯科学雑誌:51(1), 121-122, 2013
12. 東日本大震災が小児の成長に及ぼす影響に関する実態調査(原著論文), 佐藤亨至ら, 日本成長学会雑誌, 19(1), 35-43, 2013
13. 宮城県の歯科保健/歯科保健推進協議会
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/kyougikai.html>
14. 中久木康一, 木村裕, 子どもと発育24 「災害と子どもの歯」, 子供と発育発達, 12(4), 275-277, 2015年1月

東日本大震災後の乳幼児および小児に対する歯科保健活動(例)

子育て支援センターにおける歯みがき指導

歯科衛生士(右)とともに仕上げ磨きをしている母親。左で見守っているのは保健師



「健康をつくる町民の集い」における、歯科衛生士さんになってみよう！コーナー。



子育て支援センターにおける、母親を対象とした歯科保健勉強会。



保育所における歯科保健指導。
クイズに手を挙げているところ。

協力：
女川町保健センター
女川地区仮設歯科診療所

歯科の「共通」アセスメント

「災害時公衆衛生歯科機能について考える会」提言，平成25年10月

目的：継続的な共通アセスメントにより、必要な時に必要な所に必要とされている支援を届ける！

* フェーズⅠ

レベル1(全体レベル) 他職種主導

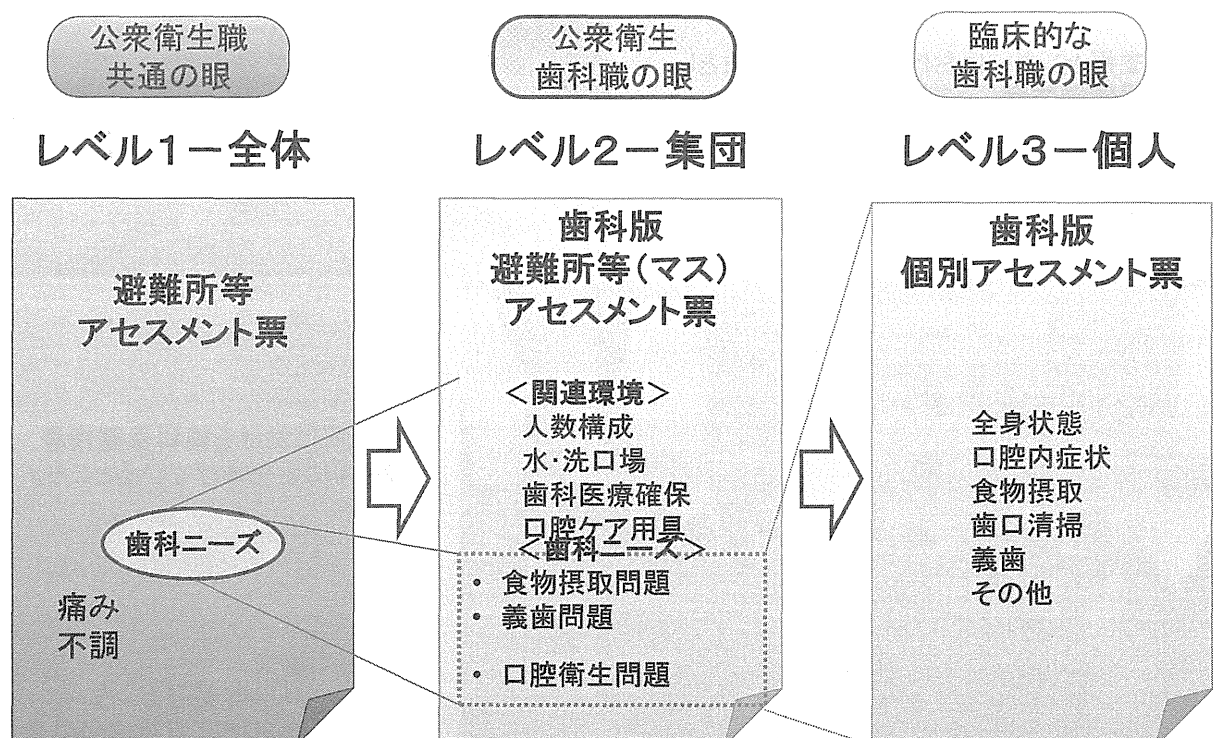
* フェーズⅡ～継続的に

レベル2(集団レベル) 自治体主導(多職種、歯科職も)

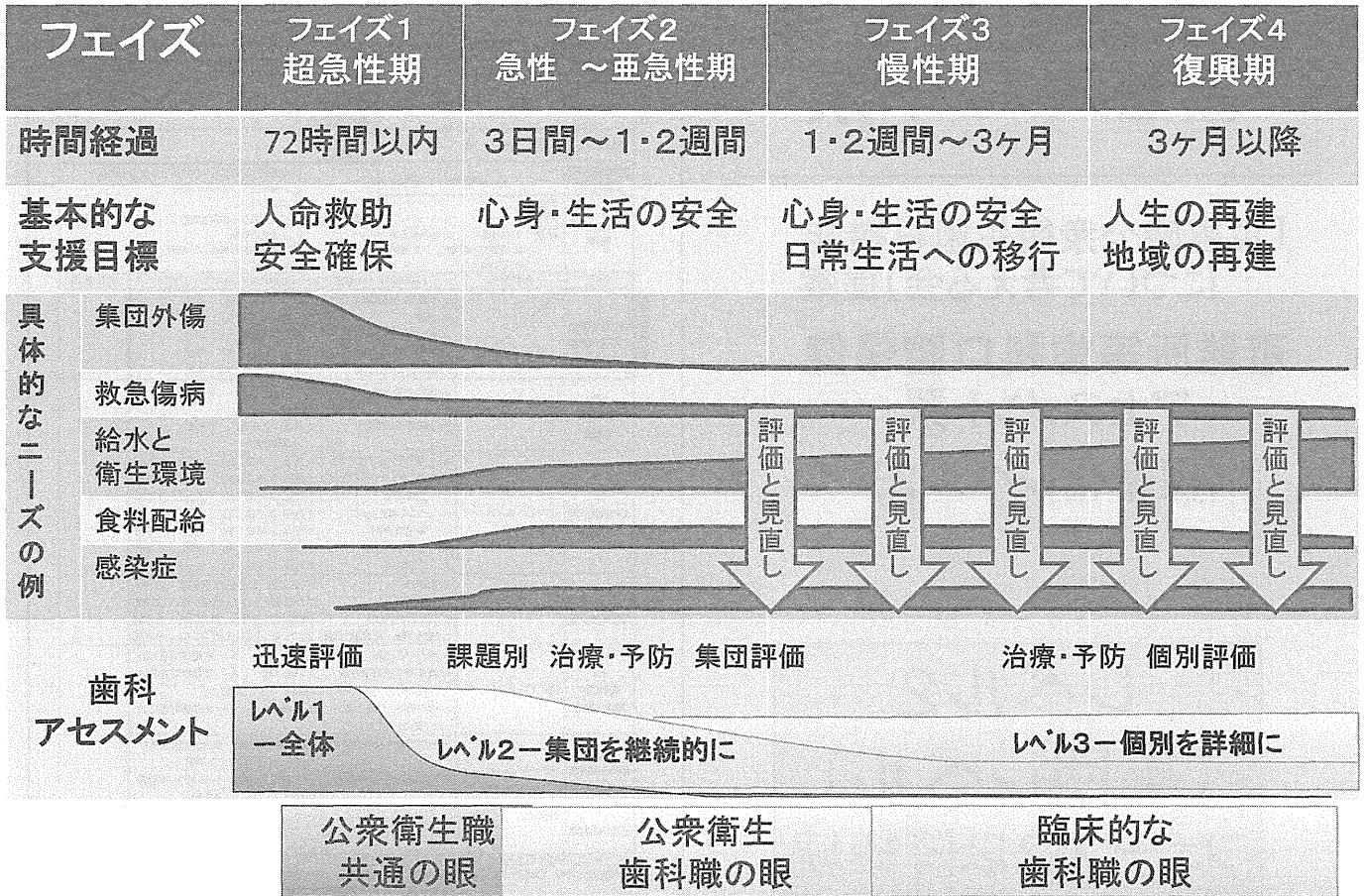
* フェーズⅢ～継続的に

レベル3(個人レベル) 現場(歯科医師会・歯科衛生士会)主導

歯科口腔ニーズアセスメントのレベル



「災害時公衆衛生歯科機能について考える会」提言，平成25年10月




「災害時公衆衛生歯科機能について考える会」提言，平成25年10月

避難所 アセスメント票(例)

被災者の健康ニーズを概要を把握する
システム
細かい基準なし

レベル1
(全体レベル)
フェーズ1

様式 10 避難所アセスメントシート 

調査日 [] 調査者 []

市町村名 [] 避難所の名称 []

避難所リーダーの氏名/連絡先 []

医療提供 診療所 あり()・なし 巡回診療 あり()・なし

項目	状態	概要
全体人数	約 人	受診人数 人 発熱(38度以上) 人・嘔吐 人・ 下痢 人
水・水道	◎・○・△・×	
食料	◎・○・△・×	市町村への食料要望量 人分
電気	◎・○・△・×	
ガス	◎・○・△・×	
毛布	◎・○・△・×	
暖房	◎・○・△・×	
衛生状態/トイレ	◎・○・△・×	
既活動中の医療支援チーム等の名称		
小児科ニーズ	多・中・少・無	
精神科ニーズ	多・中・少・無	
産婦人科ニーズ	多・中・少・無	妊婦情報 (月 人)(月 人) (月 人)(月 人)
歯科ニーズ	多・中・少・無	痛みあり 痛み以外(入れ歯失くした等)
その他		

歯科版避難所等 アセスメント票

「災害時公衆衛生歯科機能
について考える会」提案
避難所等歯科口腔保健
アセスメント票
(標準化レベル2)

レベル2
(集団レベル)
フェーズ2以降継続

避難所等歯科口腔保健 標準アセスメント票 (レベル2) 日本歯科医師会統一版		No.	
避難所等名 (施設名)	市町村名	避難所名	
避難者数 人 (月 日現在)	責任者氏名	連絡先 (電話番号)	
評価年月日 西暦 20 年 月 日	情報収集法	※ 実施した方法をすべてチェックとする □ 責任者等からの聞き取り (仮称・氏名:) □ 避難者からの聞き取り (人程度) □ 当該施設の □ 実施記録等を基に把握 □ その他 ()	
評価時現在 避難者数 人 (AM-PM 時現在)	氏名: 所属: 職種: 1 歯科医師 2 歯科衛生士 3 保健師・看護士 4 医師 5 その他 ()		
項目	簡易評価	確認項目 (※確認できれば数値や具体的な内容を記載)	特記事項
(1) 特に口腔衛生 に配慮が必要 な対象者		a 乳幼児 (就学前) (約 人 or%), 不明 b 妊婦 (約 人 or%), 不明 c 高齢者 (75歳以上) (約 人 or%), 不明 d 障がい児者・要介護者 (約 人 or%), 不明 e 感染症等の罹患者 (約 人 or%), 不明	
(2) 口腔清掃等 の環境 (◎・○・△・×・-)		a 歯磨き用の水 1 充足, 2 不足*, 3 不明 * (具体的に:) b 歯磨き等の場所 1 充足, 2 不足*, 3 不明 * (具体的に:)	
(3) 口腔清掃用具 等の確保 (◎・○・△・×・-)		a-1 歯ブラシ (成人用) 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 a-2 歯ブラシ (乳幼児用) 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 b 歯磨き剤 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 c うがい用コップ 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 d 歯歯洗浄剤 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 e 歯歯ケース 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 f その他 () 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明	
(4) 口腔清掃状況 (◎・○・△・×・-)		a 歯磨き 1 しつこく, 2 ほとんどしつこく, 3 不明 b 歯磨き剤 1 しつこく, 2 ほとんどしつこく, 3 不明 c 乳幼児の介助 1 しつこく, 2 ほとんどしつこく, 3 不明 d 障がい児者・要介護者の介助 1 しつこく, 2 ほとんどしつこく, 3 不明	
(5) 歯や口の ケア・興奮 (◎・○・△・×・-)		a 痛みがある者 1 いる (約 人), 2 確認できない b 食事等で不自由な者 1 いる (約 人), 2 確認できない (異歯切欠、咀嚼や嚥下の機能低下等による) c 他の確認*がある者 1 いる (約 人), 2 確認できない * (具体的に:)	
(6) 歯科保健医療 の確保 (◎・○・△・×・-)		a 受診可能な近隣の歯科診 療所・歯科保健所・仮設歯科診療所等 1 あり, 2 ない, 3 不明 b 巡回歯科チームの訪問 1-①あり (定期的), 1-②あり (不規則) 2 ない, 3 不明	
その他の課題	具体的に:		

※ 書ききれない場合は別紙で記載形式、確認項目に記入してください
※ 簡易評価の定数: ◎良好・顕著なし、○満足良好・ほぼ満足なし、△やや満足あり、×大いに満足あり、-:不明
(**県***県歯科医師会)

大規模災害時の 歯科医師会行動計画

改訂版

平成 25 年 6 月

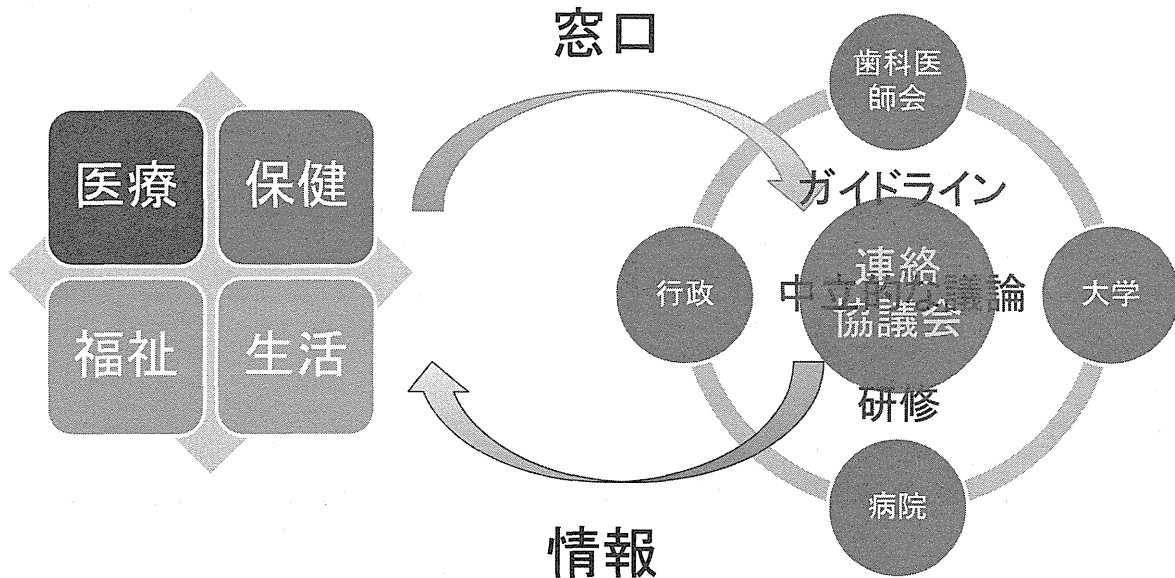
レベル3
(個人レベル)
フェーズ3以降継続

公益社団法人 日本歯科医師会
災害時対策・警察歯科総合検討会議

災害支援活動 歯科衛生士実践マニュアル

公益社団法人日本歯科衛生士会

災害時歯科保健医療連絡協議会



1. 行政・他業種などへの対外的な窓口
2. 各団体との連携、活動調整
3. 情報センターとしての機能
4. 書式や方法論の統一、標準化
5. 人材育成、教育のための研修会
6. 災害対応研修会修了者の認定
7. レベルや地域ごとの登録、リストの作成と管理
8. 上位からのマッチングによる派遣要請・調整
9. 上記をふまえた災害時対応マニュアルの改訂

避難所等歯科口腔保健 標準アセスメント票 (レベル2) 日本歯科医師会統一版

※事前把握項目	避難所等の名称		市町村名	
	避難者等の人数	人 (月 日現在)	避難所等の責任者氏名	
	評価年月日	西暦 20 年 月 日	連絡先 (電話等)	
	評価時在所 避難者等の人数	人 (AM/PM 時現在)	情報収集法	※ 実施した方法をすべてチェック <input checked="" type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> 責任者等からの聞き取り (役職・氏名:) <input type="checkbox"/> 避難者等からの聞き取り (人程度) <input type="checkbox"/> 現場の観察 <input type="checkbox"/> 支援活動等を通じて把握 <input type="checkbox"/> その他 ()
評価者氏名 職種	氏名: 所属: 職種: 1 歯科医師 2 歯科衛生士 3 保健師・看護師 4 医師 5 その他 ()			
	項目	簡易評価	確認項目 (※確認できれば数値や具体的内容を記載)	特記事項
※事前把握項目	(1) 特に口腔衛生に配慮が必要な対象者		a 乳幼児 (就学前) (約 人 or%), 不明 b 妊婦 (約 人 or%), 不明 c 高齢者 (75 歳以上) (約 人 or%), 不明 d 障がい児者・要介護者 (約 人 or%), 不明 e 糖尿病等の有病者 (約 人 or%), 不明	
	(2) 口腔清掃等の環境	(◎・○・△・×・ー)	a 歯磨き用の水 1 充足, 2 不足*, 3 不明 *(具体的に:) b 歯磨き等の場所 1 充足, 2 不足*, 3 不明 *(具体的に:)	
	(3) 口腔清掃用具等の確保	(◎・○・△・×・ー)	a-1 歯ブラシ (成人用) 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 a-2 歯ブラシ (乳幼児用) 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 b 歯磨き剤 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 c うがい用コップ 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 d 義歯洗浄剤 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 e 義歯ケース 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明 f その他 () 1 充足, 2 不足 (約 人分), 3 不明	
	(4) 口腔清掃状況	(◎・○・△・×・ー)	a 歯磨き 1 している, 2 ほとんどしていない, 3 不明 b 義歯清掃 1 している, 2 ほとんどしていない, 3 不明 c 乳幼児の介助 1 している, 2 ほとんどしていない, 3 不明 d 障がい児者・要介護者の介助 1 している, 2 ほとんどしていない, 3 不明	
	(5) 歯や口の訴え・異常	(◎・○・△・×・ー)	a 痛みがある者 1 いる (約 人), 2 確認できない b 食事等で不自由な者 1 いる (約 人), 2 確認できない (義歯紛失、咀嚼や嚥下の機能低下等による) c 他の問題*がある者 1 いる (約 人), 2 確認できない *(具体的に:)	
	(6) 歯科保健医療の確保	(◎・○・△・×・ー)	a 受診可能な近隣の歯科診療所・歯科救護所・仮設歯科診療所等 1 あり, 2 ない, 3 不明 b 巡回歯科チームの訪問 1-① あり (定期的), 1-② あり (不定期) 2 ない, 3 不明	
	その他の問題	具体的に:		

※ 書ききれない情報や関連情報は、特記事項欄に記入してください。

標準 Ver2.0

※ 簡易評価の定義: ◎良好・問題なし、○ほぼ良好・ほぼ問題なし、△やや問題あり、×大いに問題あり、ー: 不明

(**県**県歯科医師会)

避難所等歯科口腔保健 標準アセスメント票（レベル2）について

この標準アセスメント票は、避難生活者の健康維持に影響する歯科口腔保健問題を概括的に把握し、現地災害対策本部（災害公衆衛生活動の歯科部門）に伝達して支援調整に役立てるための、歯科関係団体の共有する全国統一された標準版の情報収集ツールとして、多くの組織・団体の理解のもとで作成されたものです。

歯科や保健医療の専門職だけでなく、避難所の運営スタッフや支援者が用いて、本票の確認項目をふまえて評価することで、見逃しがちな歯科口腔保健の課題が浮かび上がるようになっていきます。

本票を用いた情報収集（アセスメント）にあたって注意すべき点

◆ 事前の心構え

- 1 対象となる避難所等の状況を十分に配慮して手短かに情報収集を実施すること。特に、避難者同士が助けあって運営している避難所の特性を踏まえて、余計な負担をかけないように臨むこと。
- 2 情報収集は、避難生活の長期化が見込まれる場合に行い、その開始時期は、基本的に超急性期・急性期の終了が見込まれる時点からとすること。
- 3 現地災害対策本部等からの指示調整に従い、避難所の事前情報を得た上で、本票を用いた情報収集を行うこと。

◆ 実施の手順

- 1 避難所の責任者（もしくは健康管理担当者等）に身分証などで自己紹介した上で、その目的（支援活動に先んずる必要性の把握）を告げ、責任者の同意・協力を得て実施すること。
- 2 情報収集は、各避難所等の状況に見合った方法（聞き取り・観察など）を選び、避難者及び運営スタッフに負担を与えないよう、短時間で概括的に把握して記載すること。
- 3 最後に、責任者（もしくは健康管理担当者等）に、情報収集の終了と結果概要を簡略に報告し（可能なら本票をコピーさせてもらい、写しを手渡しながら再確認）し、この結果を必要な支援につなげる旨と継続的に情報収集に来ることの理解を得ておく。必要に応じて、避難所向けの歯科口腔保健パンフレット・リーフレット等を配布し、情報提供すること。
- 4 本票の不明な情報は「記載もれ」と区別するため、必ず「不明」等と明記して記載し、現地災害対策本部等の歯科コーディネーター（保健所、市町村または歯科医師会）に届けること。

（注） 本アセスメント票の「避難所等」とは、被災下で一時的に宿泊・食事等の生活をする場所全般を想定しています。したがって、高齢者・障害者・病弱者等の通常の生活にも困難な要援護者等のための福祉避難所、更に広義には被災下での福祉施設から自宅等も含んだ一時的な生活の場所が該当します。

本アセスメント票の記入の仕方がわからない場合や緊急時の用件については、現地災害対策本部等の歯科コーディネーターにご連絡ください。〈連絡先〉 所属：

氏名：

電話番号：