

## 【被災地へ、命の歯ブラシを送ろう！！へのお礼】

このたびの熊本豪雨災害に際しまして、たくさんの口腔ケア用品をお寄せいただきました、ありがとうございます。いったん支援物資募集を休止させていただきます。

熊本ではまだ大雨が降り続けており、これからも避難者が増えるかもしれません。支援物資の休止は当院の倉庫のキャパシティの問題もありますが、別の理由もあります。

今まだ降っているこの大雨がその後も福岡、大分、岐阜などのように全国にわたる可能性があります。もしかすると昨年の台風 15 号、19 号のように大きな台風が 9 月、10 月になっても日本を襲うかもしれません。

そのなかでみなさんをお願いしたいこと…。災害への備えです。今回の熊本豪雨は急に川の水位が上がることで逃げる時間があまりなかったところもあり、幸い命は助かったとしても、着の身着のまま逃げるしかなかった方が多かったです。

可能であれば、私に送ろうと思っていた支援物資を（用意されていた方は送っていただいてもかまいませんが）、今度はご自身の地域のために、もしくはお近くの地域の方々のために、プールしてください。あるいはお知り合いに差し上げてください。歯科医院であれば、患者さんに購入してもらい、災害時の歯ブラシがどんなに大切かお話しして、非常時持ち出し袋に歯ブラシと洗口液（薄めなくてもいいもの）を入れておくようおすすめしてください。

そして、働いている自身の自治体などの非常時持ち出しリストに「歯ブラシ」が書いてあるかチェックしてみてください。熊本地震のあとの県や私の住む村のリストには「歯ブラシ」は書いてありませんでした。あれだけ歯科は活動したのに…スリッパやラジオは書いてあっても「歯ブラシ」は書いてないのです。

災害が起こると、様々なところで急激に肺炎アウトブレイクが起こります。肺炎の発症は災害直後が急増し、その後 2 週間かけて元の程度の肺炎発症率になると言われています。つまり災害直後が最もリスクが高いのです。災害後の避難生活での理由は以下です。

- ・歯ブラシなど口腔ケア用品を持ち出せていない
- ・水の供給がいつも通りでない
- ・共同生活のなかで義歯が外せない
- ・復旧作業に忙しい
- ・栄養が十分でない（一見恵まれてるが炭水化物など「糖質」が多い）
- ・高齢者は避難所では生活不活化し、嚥下機能が落ち、誤嚥性肺炎を引き起こしやすい

また災害時は子どものむし歯についても懸念します。

- ・支援物資はお菓子がいっぱい（食べ放題）
- ・夏の避難所はスポーツドリンクやジュースがいっぱい
- ・親御さんは避難生活を子どもに我慢させるために、お菓子などを我慢させない
- ・親御さんの仕事や復旧活動が忙しく、子どもの仕上げ磨きまで手が回らない
- ・そもそも子ども用歯ブラシが少ない

歯科医師の先生ならご承知ですが、プラークは1日で成熟します。この磨けない状態が3日も続けば歯肉炎（歯肉の腫れ、出血）を引き起こします。出血すれば破れた血管から細菌が全身を巡り、循環器疾患（災害関連死第1位）を引き起こします。避難所ではよく眠れず、不眠は高血圧を悪化させ、薬が持ち出せていないことも関係して循環器疾患を起こしやすいと言われています。災害関連死第2位は呼吸器疾患です。特に災害により人手が不足してしまった介護施設や在宅療養高齢者、避難所にいる高齢者にも起こります。

毎度毎度の災害では、避難所に来れた方はまだ安心で、避難所に来れない在宅や被災した介護施設（がんばっておられるところもあります）が最も肺炎リスクが高いと言われています。もし先生方の管理されている施設などがありましたら、普段から歯ブラシ、義歯ブラシ、口腔保湿剤、口腔ケアシート等の入所者数ぶんのストックをおすすめします。

長くなりましたが、ご協力ありがとうございました！

これからも新医協にはお世話になります。

入会してまもない私に多大なご厚情をお寄せくださって、本当に感謝いたします。

**BRUSH MY TEETH, SAVE MY LIFE**

歯科医師 山口彩子