

## 学術講演会

# 被災後の健康管理、 いまのうちにやっておいたほうがいいこと

東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科  
救急災害医学分野非常勤講師（客員教授） 中久木 康一 氏

日時 2023年 9月16日（土） 15:00～16:50

※14:30～「8020高齢者の歯のコンクール」表彰式を開催します

会場 旭川市大雪クリスタルホール 第2・3会議室（旭川市神楽3条7丁目）

対象 保健医療福祉関係者等

参加無料

被災後の健康管理、いまのうちにやっておいたほうがいいこと

なかくき こういち  
中久木 康一

災害時には生活環境が整わないために、様々な健康への影響が懸念されます。歯や口の健康も影響を受けますが、それはどのような背景からなのでしょう。また、歯や口の健康が維持しにくいことは、身体にはどのような影響を及ぼすのでしょうか。

被災した時でも健康を守るように準備しておくことや、また、被災した時でもお口の健康を守るために注意するとよいことを、過去の事例や調査を通じて知り、備えましょう。

[現職]

東京医科歯科大学 大学院 医歯学総合研究科 救急災害医学分野 非常勤講師(客員教授)  
日本災害時公衆衛生歯科研究会 世話人

[災害対応経験]

新潟県中越地震(避難所の保健医療管理)、東日本大震災(歯科保健支援、現地本部コーディネーター等)、熊本地震(日本歯科医師会災害歯科コーディネーター等) ほか

## お申込み・お問い合わせ



上川中部地域歯科保健推進協議会事務局  
(旭川市保健所健康推進課内)

TEL 0166-25-6315

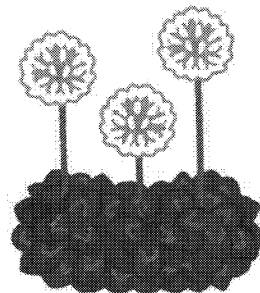
FAX 0166-26-7733

Eメール kenkousuisin@city.asahikawa.hokkaido.jp

※ 電話、FAX または Eメール にてお申込み下さい。

▶ FAXの場合は、裏面の【参加申込書】をご利用ください。

▶ Eメールの場合は、件名を「9月16日講演会申込み」とし、裏面の【参加申込書】の内容についてお知らせください。



主催：上川中部地域歯科保健推進協議会

# 被災後の健康管理、いまのうちにやっておいたほうがいいこと

【参加申込書】 学術講演会 2023.9.16

上川中部地域歯科保健推進協議会事務局（旭川市保健所健康推進課内）行 ↑FAX：0166-26-7733

| (ふりがな)<br>氏名 | 職 種 | 所 属 | 連絡先 (TEL) |
|--------------|-----|-----|-----------|
|              |     |     |           |
|              |     |     |           |
|              |     |     |           |
|              |     |     |           |
|              |     |     |           |
|              |     |     |           |

## 災害時にお口の健康を守るために

### ●からだの健康を守る“口腔ケア”

災害時にからだの健康を守るためには、うがい、手洗いとともに「歯みがきや入れ歯の手入れなどの口腔ケア」がとても重要です。

過去の災害では、過酷な状況の中で口を清潔に保つことにまで気が回らないことや、水不足から歯みがきやうがいを控えたり、水分の摂取不足から口の乾燥を訴えたり、入れ歯の清掃を行っていない場合などが多くみられました。

口の中が不潔だと、子どもではむし歯が多発したり、高齢者では誤嚥性肺炎などの呼吸器疾患が増加する危険性が高くなることが知られています。

また、避難生活が長期化すると、偏った食生活やストレスなどが原因で、むし歯や歯周病、口内炎など口の中の問題が起こりやすくなります。

### ◆非常用持出袋に“歯ブラシ”を！◆

口腔ケア用品(例)

- ・歯ブラシ、歯間ブラシ
- ・デンタルフロス(糸つきようじ)
- ・デンタルリンス(マウスウォッシュ)
- ・口腔ケア用ウェットティッシュ
- ・入れ歯洗浄剤、入れ歯保管ケース



### ■日歯8020テレビ（歯とお口の情報番組）

歯とお口の情報満載！1本約5分の動画で納得！スマホでも見る事ができる！

### 「災害時こそ大切！お口のケア」

#1「備えておくこと」 #2「自分でできること」

日本歯科医師会ホームページ  <http://www.jda.or.jp/>

