



お口の健康で命を守る  
非常時にいかす  
わたしの健口手帳

発行：2022.3月

公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会  
〒650-0003 兵庫県神戸市中央区山本通5丁目 7-18  
兵庫県歯科医師会館内  
TEL: 078-341-6471 FAX: 078-945-7871  
メール: hdha@silver.ocn.ne.jp



お口の健康で命を守る

非常時にいかす

わたしの  
健口手帳



記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

お名前 \_\_\_\_\_

# お口の健康で命を守る

「わたしの健口手帳」は、誰もがどこにいても、お口の健康状態を確認できる手帳です。あなた自身とあなたにかかわる人たちがお口の情報を共有し、適切な支援が受けられるように作成しました。

日頃からお口の健康管理のためにチェックし、生活習慣の改善に役立てましょう。また、ご家族へのサポートもお願いします。

そして定期的にかかりつけ歯科医を受診し、歯科衛生士の歯科保健指導を受けて、歯とお口の健康状態を記入してもらい、日頃の生活習慣にいかしましょう。

また、自らの記入に加えて、ご家族や保健・医療・介護などにかかわる人たちに、服薬や全身管理の情報を記録してもらい、ご自身のお口の健康管理に役立てましょう。

さらに、非常時（災害時、入院、施設などへの入所など）に、重要な情報となりますので、日頃からお薬手帳などと一緒に「わたしの健口手帳」を持参し、いつでも活用できるように心がけましょう。



## 非常時に役立つ、日常の心がけ

日頃から歯とお口の健康を保つように心がけておきましょう。

非常時は、生活リズムの乱れやストレスなどから歯とお口を清潔に保つことが難しくなります。そのためにも、日頃から次のチェック項目で確認し、**チェックが多く**なるように心がけましょう。



### 子ども

#### むし歯予防が大切

- かかりつけ歯科医をもっている
- 定期的に歯科健診を受けている
- フッ化物（フッ化物塗布、歯みがき剤など）を利用している
- おやつの時間や回数を決めている
- 仕上げみがきをしている

小さい頃から、かかりつけ歯科医をもって、成長にあった正しい歯みがき方法などについて歯科衛生士の指導を受けましょう。



### 大人

#### 歯周病予防が重要

- かかりつけ歯科医をもっている
- 定期的に歯科健診を受けている
- 定期的に歯のクリーニングを受けている
- 歯ブラシ以外の補助用具を使い、ていねいにみがいている
- 歯科衛生士から歯みがき方法や生活習慣病の予防について指導を受けている

日頃から自分に合った歯みがき方法を身に付けて、歯周病から歯を守り、生活習慣病を予防しましょう。



次のチェック項目で確認し、**チェックが多くなったら要注意です。**  
 これまで以上の予防に心がけ、早めにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

## 妊婦

### 特にホルモンバランスの変化に注意

- 歯みがきの回数が減ってきた
- 歯ぐきが腫れやすくなってきた
- 食べる回数が不規則になってきた
- つわりの影響などで食べ物の好みが変わってきた
- お口の中が粘つきやすくなってきた



妊娠中は、むし歯や歯周病になりやすく、歯みがきができない時は、洗口剤を利用したり、うがいをしっかりしましょう。

## 高齢者

### しっかり噛んで飲み込む力をつける

- だ液が減少し、お口の中が乾くようになった
- 年齢とともにお口の機能が衰え、周囲の筋肉の力が弱くなった
- 歯の根元がむし歯になった
- 舌に汚れが付きやすくなった
- むせることが増え、誤嚥しやすくなった



抜けたままにしないで、早めに治療し噛めるようにしましょう。  
 また、入れ歯は定期的に調整してもらいましょう。

## もしもに備えた「あなたの健口手帳」の活用を

- 1 かかりつけ歯科医をもって、年1回以上歯とお口の歯科健診とケアを受けましょう。
- 2 定期的に歯科衛生士による歯科保健指導を受け、歯とお口の健康を守りましょう。
- 3 日頃から歯とお口の健康状態を記録しましょう。(10ページから)



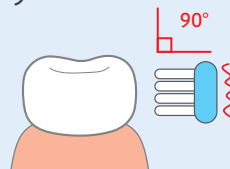
## 『もしも』に備えた健口管理を

毎日のセルフケアで  
 日頃からきれいなお口を保っておきましょう



### 歯の表面に

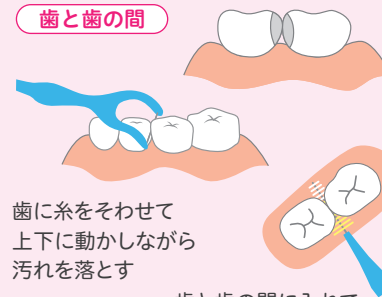
歯ブラシを直角にあてて小刻みに動かしましょう  
 歯と歯肉の境目の汚れを落としましょう



### 歯と歯の間には

糸ようじや歯間ブラシを使いましょう

#### 歯と歯の間



歯に糸をそわせて上下に動かしながら汚れを落とす

歯と歯の間に入れて前後に動かしながら汚れを落とす

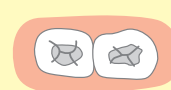
### 歯ブラシが届きにくい所は

小さな部分みがきのブラシを使いましょう

#### 歯と歯ぐきの境目



#### 噛む面のみぞ



### 入れ歯には

入れ歯は清潔に保ちましょう

#### ステップ①

入れ歯用ブラシで清掃



汚れをブラシで落として洗浄剤につけましょう

#### ステップ②

入れ歯洗浄剤は毎日使用する



装着時は流水で洗いましょう

#### ステップ③

入れ歯用ブラシで清掃これが肝心!



## オーラルフレイルとは

ささいなお口の衰えから始まる**お口の機能低下**をいいます。

滑舌が悪い  
舌がまわらない

噛めない食品の増加

むせる・食べこぼす

歯が少ない  
あごの力が弱い

残っている歯が減少

お口が乾く  
ニオイが気になる

など

自分の歯を1本でも多く残し、お口の健康を保つことで必要な栄養をとり、全身の健康につなげることができます。

人との会話や食事など社会参加をすることが心と体のフレイル(衰え)の予防になります。ささいなお口の変化に早く気づいてオーラルフレイルを予防することが大切です。



## 今日からできるお口のトレーニング

### だ液腺マッサージ



### お口の筋肉をきたえましょう

#### ほほとくちびるの体操



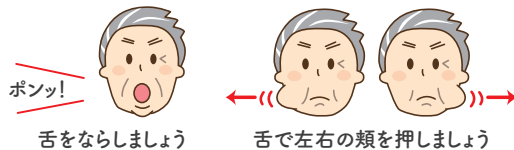
#### 言葉の体操

大きな声でハッキリと



パタカラあいうべー

#### 舌の体操



## 非常時はお口の環境が変化します

平時からお口の健康を守っていても、非常時の急激な環境の変化が起きると、生活習慣の変化によって不安やストレスがたまりやすくなります。そのため、だ液の分泌が減少しお口の中が汚れやすくなります。誤嚥性肺炎や脳血管疾患、心疾患、糖尿病、動脈硬化など全身に影響を与えることもあります。

### 子ども

- 生活リズムの変化によるストレス
- ダラダラ食へによるむし歯の増加
- 歯みがき習慣が乱れやすくなる
- 仕上げみがきができにくくなる

### 大人

- 不眠・ストレス
- 生活の変化による歯周病の悪化
- だ液の量の減少
- からだの健康管理ができなくなる

### 妊婦

- 食生活の変化などによる、お口の不衛生
- ホルモンバランスの変化により、むし歯や歯肉炎などの疾患の増加

歯科の配慮を要する方

### 高齢者・要介護者など

- お口の不衛生は誤嚥性肺炎や脳血管疾患、心疾患、糖尿病、動脈硬化など全身にも悪影響を与える
- だ液の減少による食べ物のつまりや、窒息がおきることがある
- パサつきのある非常食は水分を含ませ食べやすい工夫が必要

### 入院中は

- 歯みがきへの意識が低くなる
- 自分でみがけなくなる
- 口から食べられなくなることがある



### 施設では

- 生活の変化により、体調が変化しやすくなります
- 清掃が困難になる
- 介助が必要になる
- 口から食べられなくなることがある



### 避難所では

- お水がない
- 歯ブラシがない
- 入れ歯をはずすのが恥ずかしい





## 災害に備えましょう



### 水が十分使用できない時の歯みがき

- 少量の水で歯ブラシをぬらし、歯や入れ歯をみがいた後ふき取りましょう。
- デンタルリンスがあれば、水のかわりにうがいができます。
- 歯ブラシがない時は濡らしたハンカチなどを指に巻き付けて、汚れをふき取りましょう。



### 避難所での

### 歯みがき時の感染予防対策

- 飛沫が飛ばないように、唇を閉じて歯みがきをしましょう。
- 一度に多くの人が洗面所に集まらないようにしましょう。
- 口をゆすぐときは、下を向いて静かに吐き出しましょう。



### いつ起こるか予測できない 自然災害などに備えておきましょう

非常時の持ち出し袋に、食料・衣類等は **3～7日分** を目安に準備し、いつでも持ち出せる所に置いておきましょう。  
ひとりでの持ち出せる量は、**大人6～8kg**、**子ども3kg以下**です。



新しい情報を得て、準備しましょう。

食料	● 飲料水（1日ひとり3リットルがめやす） ● 非常食（そのまま食べられるもの） ● 離乳食（ミルクなど） ● 常備薬
衣類	● 着替え ● 下着 ● 雨具
貴重品	● 健口手帳 ● マイナンバーカード ● 保険証 ● 免許証 ● 診察券などのコピー ● おくすり手帳 ● 現金
日用品	● 懐中電灯 ● 予備の電池 ● ラジオ ● 笛 ● ヘルメットや帽子軍手 ● マッチ ● ローソク ● トイレ用品 ● 消毒液 ● 義歯ケース ● 衛生用品（ウエットティッシュ、マスク、石けん、生理用品、オムツ、タオルなど） ● 使い捨てカイロ ● お口のケア用品（歯ブラシ、デンタルリンスなど） ● 文房具用品（マジック、筆記用具、ガムテープ、はさみ等） ● ビニール袋 ● ラップ ● 寝袋 ● 新聞紙 ● コップ・紙コップ ● 水筒 ● 携帯電話・充電器 ● 日常によく使っているもの（軽くて持ち出せるもの）

## 複合災害への備え

近年は、ひとつの災害だけでなく、地震と津波などの複数の災害が同時にあるいはその後に発生することがあります。

また、感染症などにも対応できる備えが必要になっています。

避難生活が中長期化することで、歯とお口の健康維持と全身の健康づくりに向けた歯科的な介入が重要になってきます。

## 災害にいかす「わたしの健口手帳」

阪神・淡路大震災以降の大災害での経験や教訓がいかされ、避難時には、歯科医師や歯科衛生士などが巡回します。

「わたしの健口手帳」の記録を提供することで、短時間に歯やお口の健康状態を知ってもらうことができます。

そのためには、日頃から歯やお口の健康状態を記録し、歯みがきなどに必要な物品を書きとめておくと、歯科医師や歯科衛生士の適切な支援をうけることができます。



## 忘れない 阪神・淡路大震災

阪神・淡路大震災では、災害関連で命を亡くす方（災害関連死※1）のうち、肺炎で亡くなった方が最も多く24%を占め、避難所環境やインフルエンザの流行などの原因とともに、**口腔環境の悪化によることも明らかとなり、避難所などでの口腔ケアの必要性が求められるようになりました。**

近年の大災害では、高齢者の肺炎などに限らず、中年の方のエコノミークラス症候群※2による災害関連死が報告されています。

※1 災害関連死は、阪神・淡路大震災から25年目に初めて定義されました（平成31年4月）。災害による負傷の悪化又は避難生活等において身体的負担による疾病により死亡し、災害弔慰金の支給等に関する法律に基づき災害が原因で死亡したと認められるもの。  
参照：内閣府「災害関連死の定義」

※2 エコノミークラス症候群は、食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。  
参照：厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」

# 同意書

ご本人・ご家族・医療関係者・介護関係者などの中で情報交換を行う  
「わたしの健口手帳」のしくみを理解し、作成・活用に同意します

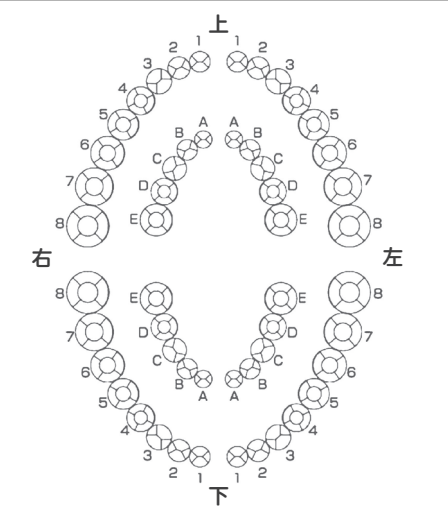
(ご署名) \_\_\_\_\_ (本人・代)

## 自身の記録

ふりがな				男・女
氏名				
生年月日	M・T・S・H・R	年	月	日(歳) 血液__型
住所	〒			
	電話			
勤務先	〒			
	電話			
緊急時連絡先	氏名			
	電話		携帯	
避難場所				
家族の集合場所				
家族の連絡先	氏名	続柄	連絡先	
	氏名	続柄	連絡先	
コロナワクチン 接種記録	1回目)	年	月	日
	2回目)	年	月	日
	3回目)	年	月	日
【薬の情報・服薬歴】※継続的服用しているお薬 過去に継続的に服用していたお薬について				
<input type="checkbox"/> 血圧の薬	(薬剤名		現在服用・以前	歳ごろ)
<input type="checkbox"/> 心臓の薬	(薬剤名		現在服用・以前	歳ごろ)
<input type="checkbox"/> 血液抗凝固薬	(薬剤名		現在服用・以前	歳ごろ)
<input type="checkbox"/> 不整脈の薬	(薬剤名		現在服用・以前	歳ごろ)
<input type="checkbox"/> 胃の薬	(薬剤名		現在服用・以前	歳ごろ)
<input type="checkbox"/> 糖尿病の薬	(薬剤名		現在服用・以前	歳ごろ)
<input type="checkbox"/> 骨粗しょう症の薬	(薬剤名		現在服用・以前	歳ごろ)
<input type="checkbox"/> ステロイド剤	(薬剤名		現在服用・以前	歳ごろ)
<input type="checkbox"/> アレルギー歴	(発生時期	原因	)	
	(薬剤名		現在服用・以前	歳ごろ)
【既往歴】				

## 歯科受診・健診の記録

この記録は、非常時において健康(命)を守るために必要な情報となります  
歯科受診時に持参し、年に1回を目安に記入してもらいましょう

医療機関名	受診日	記入者
<p>【口腔ケアに関すること】</p> <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 歯間ブラシ その他 _____		
<p>【口腔状態で気になることを記入】</p>  <p>○:処置歯 C:未処置歯 ×:欠損歯 V:インプラント</p>		

※本人・家族・医療関係者・介護関係者などの記入欄	
記入者 職 種	年 月 日 特記事項
記入者 職 種	年 月 日 特記事項
記入者 職 種	年 月 日 特記事項
記入者 職 種	年 月 日 特記事項
記入者 職 種	年 月 日 特記事項

## 歯科受診・健診の記録

この記録は、非常時において健康（命）を守るために必要な情報となります  
 歯科受診時に持参し、年に1回を目安に記入してもらいましょう

医療機関名	受診日	記入者
【口腔ケアに関すること】 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 歯間ブラシ その他  【口腔状態で気になることを記入】	<p>○:処置歯 C:未処置歯 ×:欠損歯 V:インプラント</p>	

※本人・家族・医療関係者・介護関係者などの記入欄	
記入者 年 月 日 職 種	特記事項
記入者 年 月 日 職 種	特記事項
記入者 年 月 日 職 種	特記事項
記入者 年 月 日 職 種	特記事項
記入者 年 月 日 職 種	特記事項

## 歯科受診・健診の記録

この記録は、非常時において健康（命）を守るために必要な情報となります  
 歯科受診時に持参し、年に1回を目安に記入してもらいましょう

医療機関名	受診日	記入者
【口腔ケアに関すること】 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 歯間ブラシ その他  【口腔状態で気になることを記入】	<p>○:処置歯 C:未処置歯 ×:欠損歯 V:インプラント</p>	

※本人・家族・医療関係者・介護関係者などの記入欄	
記入者 年 月 日 職 種	特記事項
記入者 年 月 日 職 種	特記事項
記入者 年 月 日 職 種	特記事項
記入者 年 月 日 職 種	特記事項
記入者 年 月 日 職 種	特記事項

## 歯科受診・健診の記録

この記録は、非常時において健康（命）を守るために必要な情報となります  
 歯科受診時に持参し、年に1回を目安に記入してもらいましょう

医療機関名	受診日	記入者
【口腔ケアに関すること】 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> 歯間ブラシ その他  【口腔状態で気になることを記入】	<p>○:処置歯 C:未処置歯 ×:欠損歯 V:インプラント</p>	

※本人・家族・医療関係者・介護関係者などの記入欄	
記入者 職 種	年 月 日 特記事項
記入者 職 種	年 月 日 特記事項
記入者 職 種	年 月 日 特記事項
記入者 職 種	年 月 日 特記事項
記入者 職 種	年 月 日 特記事項

## 被保険者証

\*\*記号・番号の記録をしておきましょう

医療・介護保険等	記号	番号

## かかりつけ歯科・医科

名 称	住所・電話
	住所 ..... 電話
	住所 ..... 電話
	住所 ..... 電話

## かかりつけ薬局の記録

利用する薬局	薬剤師	必要事項（薬剤師による記録）

## 介護支援

担当ケアマネジャー（事業所 氏名）	電話番号

## 特記事項

--