

2023年9月1日

関東大震災から100年目防災の日 サンスター、災害時のお口の健康の重要性を伝える 「覚えてください 防災にオーラルケア」 サイト大幅リニューアル

サンスターグループ(以下サンスター)は、「防災の日」に合わせ、災害時のオーラルケアの重要性を啓発する「覚えてください 防災にオーラルケア」(<https://jp.sunstar.com/bousai/top.html>) を大幅リニューアルし、2023年9月1日(金)より公開いたします。

災害時には断水などで歯みがきや栄養摂取が不十分となり健康維持が困難となる状況を踏まえ、お口の健康だけでなく、体の健康を守るための対策方法や災害時に役立つ備蓄品についての情報を追加しています。



サンスターでは、「防災にオーラルケア」を掲げ、災害時のオーラルケアの重要性について2011年から10年以上啓発を続けてきました。本リニューアルでは、防災に関連する様々な情報をより分かりやすく、必要な情報にたどりつけるようサンスターが発信する情報を集約するとともに、最新情報を追加し、コンテンツを充実させました。

災害関連死や誤嚥性肺炎のリスクなどから守るための災害時のオーラルケアに関する情報に加え、防災備蓄品の期限切れを防ぐ「ローリングストック」の考え方の紹介、以前よりご要望いただいていた災害時の「こどもへのケア」「入れ歯のケア」項目の追加など、防災情報をアップデートしています。更に、昨今増加する在宅避難に対応し、危機管理教育研究所 国崎信江先生監修のもと、防災備蓄リストを刷新し、①家の外への避難用、②在宅避難用、③外出時携帯用の3種類の備蓄リストを公開しています。

また、オーラルケアの啓発のみならず、今年野菜飲料で初めて日本災害食認証を取得した健康食品シリーズ「健康道場」を使用した、災害時に水がなくても調理ができるレシピや、日ごろからお口の状態をセルフチェック&トレーニングできるオーラルフレイル予防のためのパタカラアプリもご紹介しています。

より多くの方に情報をお届けできるよう、英語、簡体字、繁体字に加えて、普通の日本語より簡単で、海外から来られた方にも分かりやすいように配慮した日本語「やさしい日本語」での公開も順次予定しています。

サンスターは今後も災害時のオーラルケアの重要性に対する理解を深めていただくと同時に、災害時にも大切な体を守るための備えとして、オーラルケア用品や、野菜飲料を防災備蓄品の一つに加えていただけるよう継続して働きかけてまいります。

◆「覚えてください、防災にオーラルケア」活動実施の背景

阪神淡路大震災では、震災の難から逃れられたにもかかわらず、避難生活など震災に関連した肺炎で200人以上の方々が亡くなりました。繁殖した細菌が誤って気管に入ってしまうことで起こる誤嚥性肺炎も多かったと考えられています。

サンスターでは「大切な身体を守っていただきたい」との思いから、災害時のオーラルケアがどれほど重要であるかを伝えるため、2011年3月の東日本大震災時などでは主に被災された方々に向け避難所での張り紙を通じて、また、新聞広告、ラジオ、そして歯科医療の関係者を通じて、適切な情報を広く発信してきました。被害が甚大な災害時には、まず初めに、食料や水、毛布などの必需品が求められますが、全身への入り口であるお口のケアも、身体の健康を保つためには欠かせません。『覚えてください、防災にオーラルケア』は、災害時のオーラルケアに対する意識を喚起し、その重要性を理解していただくために、2011年から始めた活動で、年間を通じて啓発活動を行っています。

災害時のオーラルケア方法について

すすぎに使える水もハブラシもないとき

- ハンカチ、ティッシュ、タオルなどを指に巻きつけ、歯を拭い、汚れを取りましょう。
- お口をキレイに保つ働きのあるだ液を出すことも重要です。あごの付け根＝耳の真下部分をマッサージしたり温めたりして、だ液を十分に出すよう心がけてください。



水が少ないとき

- 水・約30mLをコップに準備します。
- その水でハブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯みがきを開始します。
- ハブラシが徐々に汚れてきますので、ティッシュペーパー（あればウエットティッシュ）でハブラシの汚れをできるだけ拭き取り、また歯みがき、これを小まめに繰り返します。
- 最後にコップの水で2～3回すすぎます。一気に含むのではなく、2～3回に分ける方がきれいになります。



もし液体ハミガキがあったら

- 水やお茶のかわりに液体ハミガキを使う
- 水でのすすぎは不要
- 殺菌剤の効果で細菌増えにくい



入れ歯のケア

使える水があれば夜寝る前に入れ歯洗浄剤を使って消毒したり、お水に浸しておけますが、水がない場合は、毎食後、あるいは少なくとも1日に一度はお口専用のウエットティッシュなどで、汚れを取って下さい。部分入れ歯のかたは、金属部分を歯ブラシや綿棒などできれいにして下さい。



もし液体ハミガキがあったら

- 水やお茶のかわりに液体ハミガキを使う
- 水でのすすぎは不要
- 殺菌剤の効果で細菌増えにくい



かんたん3ステップ！液体ハミガキの使い方

STEP 01

適量（約10mL）をお口に含み、20秒ほどすすいでお口全体にいきわたらせます。

STEP 02

歯ブラシでブラッシングします。ハンカチやティッシュなどで歯を拭くこともあります。

STEP 03

歯みがき完了！水で口をすすぐ必要はありません。口に残った香気などが気になる場合には、軽くすすぎでも構いません。

【防災にオーラルケアページに追加された項目例】

◆最新版 危機管理教育研究所 国崎信江先生監修 防災備蓄リスト 3種類 掲載イメージ

- ①家の外への避難用、②在宅避難用、③外出時携帯用

まずはできるところから！必要な備蓄品をチェックしよう



監修
危機管理教育研究所 国崎 信江

自然災害が大型化し発生頻度も高まるなか災害時の避難のかたちも変わってきました。豪雨が続き外に出られず家に留まる「在宅避難」や、外出時に災害に合うケースも考えられます。そこで、「家の外への避難用」「在宅避難用」「外出時携帯用」の防災備蓄品リストを用意しました。こちらを参考に、いつ災害が起こっても困らないよう準備を進めましょう。



◆災害食認証 健康道場製品の紹介

#02 災害時の健康をサポート



健康道場
KENKODOJO

避難所では食べることができるものが限られている中で、「牛乳・乳製品」、「肉」、「野菜」などが不足しやすい状況です。非常時の野菜補給として、野菜ジュースを活用することも大切です。

東日本大震災における避難所での食事の過不足

品名	不足	過剰
野菜	100%	0%
肉	0%	100%
牛乳	0%	100%
卵	0%	100%
パン	0%	100%
お菓子	0%	100%
飲料	0%	100%
調味料	0%	100%
衛生用品	0%	100%

健康道場 緑黄野菜
有機野菜の力（GABA）で高めの血圧を下げます。使用している種の野菜はすべて有機野菜…

健康道場 黄実野菜
商品説明のテキストが入ります。商品説明のテキストが入ります。商品説明のテキスト…

健康道場 橙黄野菜
商品説明のテキストが入ります。商品説明のテキストが入ります。商品説明のテキスト…

健康道場 おいしい青汁
商品説明のテキストが入ります。商品説明のテキストが入ります。商品説明のテキスト…

緑でサラナ
商品説明のテキストが入ります。商品説明のテキストが入ります。商品説明のテキスト…

健康道場 ライスブラン生活
商品説明のテキストが入ります。商品説明のテキストが入ります。商品説明のテキスト…

出典：『論文紹介』（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国際災害栄養学研究）

<参考>

◆リリース: サンスター 野菜飲料初の日本災害食認証取得 「健康道場 緑黄野菜」などで 災害時も健康をサポート

<https://www.sunstar.com/jp/newsroom/news/202306021/>

◆サンスターサステナビリティクリップ

環境対応の取り組みを紹介する「地球環境」、誰もが笑顔になれる社会づくりを目指した「共に生きる」、災害時に健康を守るための「災害に備える」、人生 100 年時代の口腔の健康維持と全身の健康を考える「健やかな人生」の 4 つのテーマに沿って、サンスターの活動をタイムリーで紹介するウェブサイトです。<https://jp.sunstar.com/s-clip/>

【サンスターグループについて】

サンスターグループは、持株会社サンスターSA(スイス・エトワ)を中心に、オーラルケア、健康食品、化粧品など消費者向けの製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・スイス SA(スイス)と、自動車や建築向けの接着剤・シーリング材、オートバイや自動車向け金属加工部品などの産業向け製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・シンガポール Pte.Ltd.(シンガポール)を中核会社とする企業グループです。

100 年 mouth 100 年 health

人生 100 年時代、サンスターが目指すのは、お口の健康を起点とした、全身の健康と豊かな人生。毎日習慣として行う歯みがきなどのオーラルケアは、お口の健康を守り、そして全身の健康を守ることにもつながっています。100 年食べ、100 年しゃべり、笑う。一人ひとり、自分らしく輝いた人生、豊かな人生を送るためにも、お口のケアを大切にしていきたいと考えています。今後もお口の健康を起点としながら全身の健康に寄与する情報・サービス・製品をお届けすることで、人々の健康寿命の延伸に寄与することを目指していきます。

