牛久市歯科医師会発行

歯の健康新聞

第27号
令和4年06月04日

災害時にお口の健康をまもるために

自然災害の多い日本。災害は地震、津波、噴火、台風や豪雨による風水害などの自然災害だけでなく、大規模な火災や原子力事故なども含まれ、いつどこで起こるかわかりません。被害の大きさによっては避難所での生活を余儀なくされることになります。災害発生時は、まず命にかかわる救命救急への対応が優先され、歯や入れ歯の清掃は後回しになりがちです。避難所や車の中などでの避難生活が長く続き、お口の中の衛生状態が悪くなると、抵抗力が低い高齢者は誤嚥性肺炎を起こすこともあり、からだ全体の健康に大きな影響を及ぼします。まず、歯みがきなどのお口の清掃を行うことが、誤嚥性肺炎の予防にもなり「命を守る」ことにもつながります。また、避難所では支援物資のおやつや食品が身近に置かれるなど食生活が変化し、子どものむし歯の多発や、歯周病の悪化に伴い糖尿病患者の症状が悪化するなどの報告もあります。災害時にこそ「口腔ケア」が必要です

（出典・日本歯科衛生士会）

肺炎を防ぐために歯みがきを！

- お口が清潔でないと細菌が 増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- 高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして肺炎を防ぎましょう

- お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- 食後に入れ歯をきれいにしましょう
- 夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- 食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります

だ液を出す工夫を

- だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- 耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります

水が少ないときの歯みがき

- 約30mlの水を用意
- 水でハブラシをぬらして歯みがきします
- 合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます

- 液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）
- うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

＊歯のクイズ＊

ゾウの歯は重さ5キロ、長さ約30センチもあるよ！そんなゾウの歯が奈良時代にあることに使われていたよ！それはなにかな？？

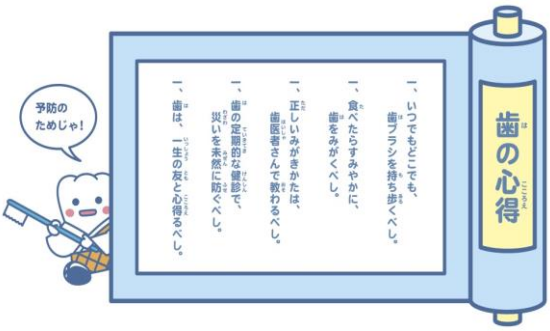
A　高貴な人のまくら
B　楽しくなる楽器
C　気分が落ち着く薬

答え：
C　気分が落ち着く薬

ナウマンゾウの歯の化石は「五色龍歯（ごしきりゅうし）という、漢方薬として飲まれていたんだよ！

鎮静効果があるとして昔の人は飲んでいたそうだよ！

おどろきだね！



牛久市歯科医師会は1986年6月の牛久市市政施行と同時に当時の茎崎町と分離し発足しました。現在36歯科医療施設の管理者で構成されており、日々の歯科診療の他牛久市との委託契約により成人歯周疾患検診や学校検診、1歳半・3歳児検診をはじめとして牛久市民の皆様に様々な医療サービスを提供しています。