こばやし歯科医院　ニュース

189 号

2022 年 9月号

９月は台風シーズンです。台風には台風〇号という呼び方の他に名前が付いていることをご存じですか？

台風には、台風委員会に加盟しているアジアの国などが提案した 140 個の名前があり、2000 年の台風 1 号から発生する台風に、順番でこの名前が使用されています。

日本から出された台風の名前は、テンビン・ヤギ・ウサギ・カジキ・カンムリ・クジラ・コグマ・コンパス・トカゲ・ハトの 10 個。中には、バビンカ（プリン）やブアローイ（タイのお菓子）などユニークな名前もあります。台風に名前をつける意味は、アジア各国・地域との連携を強化すること。国や地域の固有の言葉を採用することで、お互いの文化を尊重し、理解を深めることも目的としているそうです。台風が来たときには是非名前もチェックしてみてください。また、断水・停電などの備えもお忘れなく！防災バックには、オーラルケアグッズも入れておいてくださいね！

お知らせ

虫歯治療をしましょう

こばやし歯科医院

住　　所　広島市西区横川町２丁目７－１９
　　横川メディカルプラザ　４階
診療科目　一般歯科、小児歯科、むし歯予防、
　　歯周病予防、妊婦検診、節目検診
交通手段　JR 横川駅より　徒歩３分
電　　話　082－532－0488
　　0120－967－488

駐車場　　ビル１階に共用駐車場有
（料金は当院が負担いたします）

診療時間　８時 30 分～13 時 00 分　14時 30 分～18 時 30 分
休診日　　水・土の午後　及び　日・祝祭日
お約束制

災害時、口腔ケアで命を守る

９月１日は防災の日。関東大震災があった日ですね。日本では、地震や水害、台風など、いつどこで誰が災害にあってもおかしくありません。災害発生時、電気やガス、水道をはじめとしたライフラインが止まってしまった場合に備えて、水や食料、カセットコンロなどを備えていらっしゃる方は多いと思います。ですが、歯ブラシや液体歯磨きなど、オーラルグッズはきちんと揃えていますか？

★「おロ」は感染症の入りロ!?

災害時、多くの人が同じ空間に集まって生活する避難所では、飛沫感染や空気感染による、感染症の拡大リスクが高まります。阪神淡路大震災では多くの震災関連死の原因が肺炎でした。災害から避難することができても、避難所などで歯みがきや入れ歯の清掃などの口腔ケアが十分にできない場合、口腔衛生状態の悪化から身体全体に悪影響が及ぶ場合があります。

特に危険な病気が「誤嚥性肺炎」です。これは、誤って飲み込んだ飲食物や唾液が気管に入ってしまったときに（誤嚥）、口の中で繁殖した細菌が一緒に肺に入ってしまい、発症する肺炎です。高齢者は眠っているときにも唾液が気管のなかに流れ込むことが多く、避難生活の中でもオーラルケアを続ける必要があります。口腔内を清潔に保つことで、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎も予防できるのです。

★準備リスト

避難の際に、バックに入れたかどうか確認しましょう。

- □ **入れ歯**：慌てて忘れてしまい、避難所で食事が出来ず、低栄養になって衰弱するケースが多いので必ず確認しましょう。
- □ **歯ブラシ・デンタルフロス**：必ず新しいものを数本、防災バッグに入れておきましょう。
- □ **歯磨き粉・ペースト**：認知症の高齢者は味が変わると受付けないことがあるので、いつも使用しているのと同じ物がお勧めです。
- □ **マウスウォッシュ・液体歯磨き**：リステリンやモンダミン、コンクールなど、殺菌剤の入ったものは、うがいをすることで水が使えなくてもおロを清潔に保てます。
- □ **入れ歯ケース・洗浄剤**：入れ歯を使用している人は、防災バックに入れておきましょう。
- □ **口腔用や入れ歯用の洗浄シート**：水がないときに便利です。

★日頃からのケアが大切です

災害時は、突然歯のトラブルが起きても、すぐには治療ができません。日頃から歯科医院で定期検診やクリーニングを受け、口腔内の細菌を増やさないように心がけましょう。また、虫歯や歯周病などの歯の治療をきちんと済ませておきましょう。

こばやし歯科医院