

おざわクリニック

DENTAL NEWS

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、バピンカ（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。台風の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！

おざわクリニックからのお知らせ



虫歯治療をしましょう



おざわクリニック

電話 03-3992-8686

診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正、審美治療、インプラント、予防検診
耳鼻咽喉科・頭頸部外科

最寄駅 西武池袋線・江古田駅より徒歩 2 分

住所 東京都練馬区栄町 29-1 青山堂ビル 2F

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 午前 | 9:30 ~13:30 |
| 午後 | 15:00 ~18:30 |
| 休診日：年末年始 | | | | | | | |

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？

★「お口」は感染症の入り口!?

災害時、多くの人と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と一緒に肺に入ってしまう、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、防災バック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け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、うがいをするだけで水が使えなくてもお口を清潔に保てます。
- **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。



おざわクリニック

