



0566-21-0211

こんにちは。京極歯科の久田和明（ひさだかずあき）です。  
今回の59号では、防災について考えてみます。

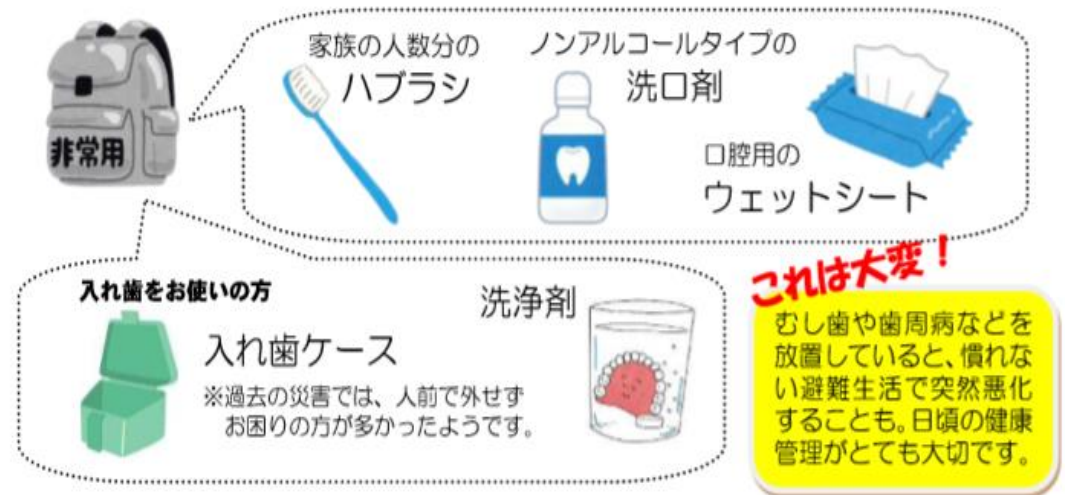
## 9月1日は防災の日

改めて災害にあったら何が必要か考えてみましょう。  
その時に慌てないためにも日頃から  
準備しておくことが大切です。

防災用荷物の中身は各家庭で  
必要な物は違ってきますが、  
その中に歯ブラシ、歯間ブラシ、  
液体歯磨き剤等入れて  
おきましょう。



水が十分に使用できない場合も想定し、拭き取り用の  
ウェットティッシュ、ペーパータオルなども役立ちます。



### 医院のお花



もしも避難所生活となったら様々なストレスがかかります。  
極度の緊張感から唾液分泌が減り口の中が不潔になりやすく、  
その結果、身体健康に影響します。

給水が制限されたり生活習慣が乱れたり歯磨きも  
思うようにできないかもしれません。

口の中の汚れが免疫力を低下させ誤嚥性肺炎、インフルエンザ等  
患いやすくなります。

特に高齢者にはリスクが高くなり注意が必要です。  
少しでも口腔内の清潔を保つためできることを紹介します。

## 歯ブラシがないとき

◎食後、30ml 程度の水、またはお茶で唇をしっかりと閉じてうがいをしましょう。

◎水がないときはガーゼやハンカチを指に巻いて歯の汚れを拭うのも有効です。



## 歯ブラシがあるとき

◎水 30ml をコップに準備します。

この水で歯ブラシを濡らし歯磨きします。

歯ブラシは汚れが付着したらその都度汚れをコップに残っている水を2～3回に分けお口の中をすすぎます。



◎水がない時は液体歯磨きや洗口液で口をすすいでから歯磨きをします。歯磨き後は水ですすぐ必要はありません

液体歯磨きは殺菌成分の含まれるものを使用すると菌の増殖を抑えることができます。

\*入れ歯を使用している高齢者は誤嚥性肺炎にならないためにも、毎食後汚れを落としてください。

**唾液**には口腔内を**浄化**する作用があります。

あごの付け根(耳の真下)をマッサージしたり温めたりして唾液を充分に出すことも心掛けましょう。

京極歯科では**防災用品のチェックリスト**や

**唾液腺マッサージ**のリーフレットを用意しております。

必要な方はお声掛けください。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33

土曜日午後5時まで診療

ネット予約 インターネットで [刈谷市 京極歯科](#) で検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



治療に関する動画を見る事ができます

定期健診でお待ちしております

メンテナンスに通われる方は**1～2年**に一度。歯周病継続管理の方は**6ヶ月**に一度レントゲン診査をお勧めします。

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ