



0566-21-0211

京極歯科院長の久田和明（ひさだかずあき）です。

今回の 65 号では災害への備えについて考えます。

9月1日は【防災の日】です。

東日本大震災で亡くなられた1万9千人のうち3,500人は震災関連死です。とくに誤嚥性肺炎による死亡が多かったと報告されております。その理由として避難所で十分な飲水が確保できず食べ物が喉に詰まりやすくなることも原因の一つです。

また被災のストレスに加えプライバシーを断たれるストレスも高く、それが免疫力にも悪影響を及ぼします。

ではどのように心がければ被災時の誤嚥性肺炎を予防できるでしょうか。答えは『**普段からの備え**』にあるといえます。

日頃から定期的に点検し口腔ケアしておけば、数日間ケアできなくても状態はそんなに悪くなりません。

口腔内には常時700~800種類、2千億個の細菌がいるといわれています。健康であれば細菌叢がバランスを保ち感染を起こすような事はありません。

ところが過労やストレスがたまり免疫力が落ちると、細菌叢のバランスが崩れ有害細菌の増殖が起こります。その時歯周病や虫歯があると急速に悪化しがちです。

加えて糖尿病や高血圧等の基礎疾患があると、更に悪化しやすくなり、わずかな誤嚥でも肺炎を起こしてしまいます。

普段の生活の中でどのくらい自分の身体をメンテナンスできているか、災害などの非常時にどのくらい備えられているかが、災害時にはより顕著に現れてきてしまいます。



医院のお花



非常袋に入れておきたい準備品

がん患者さん

免疫力が低下しているため、感染予防に手指用の消毒液や抗菌ウェットシート、マスク等用意すると良い。

糖尿病患者さん

ストレスにより血糖値が高くなると歯周病などが悪化し出血しやすくなる。

足腰が不自由な患者さん

殺菌効果の高い液体歯磨きや洗口液が役立つ。

トイレ移動が難しいため、紙おむつや尿取りパッドを多めに用意する。

透析患者さん

強い口渇があるが水不足の場合うがいできなくなるため、保湿液や保湿剤入りのスプレーを用意する。

嚥下機能が低下した患者さん

支給される食事はパンなどが多いため、水やお湯で作れる喉ごしのよいものを用意しておくとうい。

介護が必要な患者さん

口腔内を照らすのにヘッドライト、口腔ケアシートやジェルタイプの保湿剤があると清掃時役立つ。



自然災害はいつ自分の身に降りかかるかわかりません。

少しでも避難先で不自由のないように基礎疾患に合わせた非常袋を備えておきましょう。

普段からのメンテナンスが健康寿命を延ばすことにもつながります。

元気に年を重ねるには口腔ケアが必須です。

口腔ケアの方法やご自身に合った清掃道具の提案等、当院の歯科衛生士がアドバイスいたします。遠慮なくお尋ねください。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

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



ホームページ
です
ご覧ください

定期検診で
お待ちしております

メンテナンス
の方は
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