



0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の77号は、「防災の日」について考えます。ご家族の皆様でご覧ください。



9月1日は防災の日

我々が暮らしている日本は地震、豪雨、台風など災害が多いと言われています。近年、地球温暖化でさらに災害の規模や数にも変化が起きています。

9月1日は防災の日と定められ毎年学校や企業でも避難訓練が行われております。改めて災害時における各家庭の避難ルート、集合場所を決めておきましょう。

そして避難先で少しでも快適に過ごせるような必要な荷物を用意して緊急事態に備えることが大切です。

各家庭に必要な物は違いますが、ここでは防災グッズの例としてリストアップしてみます。

避難バッグの中身(例)

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 洗口液(液体歯磨き剤) | ☐ ローソク・ライター |
| ☐ 歯ブラシ(人数分) | ☐ 万能バサミ |
| ☐ ホイッスル | ☐ レジャーシート |
| ☐ 懐中電灯(乾電池) | ☐ マスク |
| ☐ 軍手 | ☐ スリッパ |
| ☐ 水 | ☐ タオル |
| ☐ 食料(すぐに食べられる物) | ☐ トイレットペーパー |
| ☐ レインコート | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ アルミ製保温シート | ☐ 筆記用具 |
| ☐ 簡易トイレ | ☐ カイロ |
| ☐ 身分証明書のコピー | ☐ 現金 |
| ☐ 携帯電話 | ☐ ラジオ(乾電池) |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ 眼鏡(コンタクトレンズ) |
| ☐ 救急セット(消毒液、絆創膏) | ☐ 紙オムツ等の衛生用品 |
| ☐ 下着(2~3日分) | ☐ ヘルメット |
| ☐ 常備薬 | ☐ ガムテープ |
| ☐ 紙皿、ラップ、割箸 | ☐ ポリ袋 |

医院のお花



避難バッグは、もしもの時に困らないよう
今から備えておきましょう。

その中に口腔ケアグッズも是非入れてください。



避難先でお口のお手入れができなくなると持病が悪化し、毎日のケアで維持できていた口腔内に色々な症状が一気に出てくるかもしれません。

十分に水を確保できない時に、殺菌効果のある液体歯磨き剤や口の中を拭くシートなどが役に立ちます。

特に高齢者は口腔清掃が行き届かず口渇状態が続くと『**誤嚥性肺炎**』のリスクが高くなり要注意です。

では避難時の環境下でどう心がければ誤嚥性肺炎を予防できるでしょうか？

災害によるストレスや疲れなどで免疫力が低下すると、虫歯や歯周病があれば病状は進みやすくなります。

しかし普段から歯科医院で定期的に口腔内を点検し、専門的なケアを受け、そしてご自身の全身状態を把握しておくことで、たとえ数日間十分なケアができなくても急激には悪化しません。

そのためにも定期的な健診で早期発見、早期治療につなげて、専門的な口腔ケアでお口の中を清潔に保ち、万が一に備えましょう。



ホームページです
ご覧ください

定期健診で
お待ちしております

メンテナンスの方は
1～2年に毎に、
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

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 [刈谷市 京極歯科](#) 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/>

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ