

哲風会通信

2021.3 Vol. 110

早いもので今年も3カ月が過ぎようとしています。昨年末からの大雪、年明けの大寒波による停電など日常生活に大いに影響があった冬となりました。

また、新型コロナウイルスの止まらない感染拡大、変異種の発生など不安なニュースもありました。

でも、明るい春はもうすぐです。暖かい日が増え、雪が消えていくと共に、新型コロナウイルスの感染拡大が収束に向かう事を願うばかりです。



東日本大震災から10年

2011年3月11日の東日本大震災から今年で10年になります。

太平洋側では、大きな揺れと共に巨大津波とそれによる原発事故により広範囲で被害を受け、多くの死者、行方不明者がでました。住む場所を失い、避難所生活を余儀なくされた方々が少なくとも47万人いたとされています。停電、断水とライフラインが機能していない中での慣れない避難所での集団生活で持病が悪化した方、体調を崩された方がたくさんいました。

そんな環境の中で注目され、再度大切さを見直された事がありました。それが、口腔内環境を整える事=口の中をきれいにする事でした。生きる事に精一杯で口の中までは、かまっていられない!という方もいます。しかし過酷な環境の中でこそ口の中をきれいに保つ必要があるのです。

この心がけが、その後の健康状態を左右すると言っても過言ではないのです。

では、なぜ口の中をきれいにする事が大切なのでしょうか。

そして水のない災害の時、どうやって歯磨きをしたらいいにか考えてみましょう。



病は口から

口のなかには常に数 100 種類の細菌が存在しています。加齢や病気、ストレスで抗菌作用、自浄作用のある唾液が減少し口内の細菌が増えやすくなります。この状態に避難所生活での歯磨き不足などで口内の細菌が増殖する事により細菌が肺に流れ込み、誤嚥性肺炎の危険性が高まります。東日本大震災では、地震発生から約 1～2 週間後に肺炎で死亡した人が最も多かったと報告されています。

災害時でのお口の手入れ

歯ブラシがない・・・食後に少量の水やお茶で、ブクブク、ガラガラうがいをします。
少量ずつ水を含んで吐き出す事を繰り返した方が効果的です。

歯ブラシ、水がない・・・タオルやハンカチ、ウェットティッシュなどで歯の表面を擦って、
できる限り汚れを取り除きます

少量の水がある・・・①約 30ml の水を用意
②水で歯ブラシを濡らして歯磨きします
③合間に歯ブラシの汚れをティッシュで拭き取ります
④コップの水を少しずつ口に含み 2～3 回に分けてすすぎます

液体歯磨き、洗口液があれば、水の代わりにお使いください。

(水でのすすぎは不要です)



今月の通信担当

ちづ歯科クリニックの藤井です。角館の枝垂れ桜を見た事がありません。今年は桜の季節に角館を訪れてみたいです。お花見の後は、もちろん話題のスイーツ店。

花より団子派です。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010-0912
秋田市保戸野通町 4-8
TEL : 018-853-8214
フリーアクセス : 0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018-1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝 233-1
TEL : 018-875-2801