

秋は、お月見団子をはじめ、おいしい食べ物がたくさん登場する季節です。自分の歯でしっかり噛んで、おいしく食べることは、毎日の楽しみのひとつ。食べたあとの歯みがきと定期的なお口のチェックも忘れずに、健康な歯で「食欲の秋」を楽しみましょう！

定期検診を受けましょう

[illegible]

## 防災の日を考える「お口の備え」

9月1日は災害の日です。7月末に熊本地震が発生しましたが、日本は、地震や台風、豪雨など、さまざまな自然災害が発生する国です。災害から無事に避難できても、その後の避難生活による体調の悪化などが原因で亡くなることを「災害関連死」といいます。避難生活では、食生活の変化や睡眠不足、ストレス、水不足などによって、体調を崩しやすくなります。熊本で被災された皆様も大変な状況だと思えます。お見舞い申し上げます。

そして、災害時に忘れてほしくないのが、「お口のケア」です。災害時のお口のケアは、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、全身の健康を守るためにも大切だからです。

### ★なぜ災害時に「お口のケア」が大切なの？

断水すると、限られた水は飲み水が優先されるため、歯みがきや入れ歯のお手入れは後回しになりがちです。また、避難生活でのストレスや水分不足によって唾液が減ると、お口の中の細菌が増えやすくなります。特に高齢の方は、体力の低下などによって「飲み込む力」が弱くなり、唾液や食べ物が誤って気管に入る「誤嚥（ごえん）」が起こりやすくなります。その際、お口の細菌と一緒に肺へ入り込むことで、「誤嚥性肺炎」を引き起こすことがあります。さらに避難生活では、疲労や睡眠不足、栄養不足などで体力や免疫力も低下しやすいため、注意が必要です。入れ歯を使用している方は、入れ歯もできる範囲で清潔に保ちましょう。「口は、肺への入り口」です。災害時のお口のケアは、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎を予防し、全身の健康を守るためにも大切です。

| 年齢によって、こんなリスクも                                                                   |                                                                                     |                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| こども                                                                              | おとな                                                                                 | 高齢者                                                                               |
| 避難生活では菓子パンや甘い食品、間食が増える一方、十分に歯みがきができないこともあります。むし歯のリスクが高まり、すぐに歯科治療を受けられない可能性もあります。 | 歯みがきが後回しになることで、歯周病が悪化しやすくなります。歯周病は糖尿病など全身の健康とも関係しているため、避難生活中もできる範囲でお口を清潔に保つことが大切です。 | 避難生活による体力やお口の機能の低下、入れ歯の紛失・不具合などによって、誤嚥しやすくなる場合があります。お口の細菌が肺に入ると、誤嚥性肺炎になる危険性があります。 |

### ★防災バッグもチェック！

非常食や飲料水だけでなく、オーラルケア用品も準備していますか？

- ・ 歯ブラシ：家族一人につき1本
- ・ フロス・歯間ブラシ：水が少なくても使えます
- ・ 液体ハミガキ・洗口液：断水時のお口のケアに
- ・ 口腔ケア用シート：歯みがきが難しいときに便利



入れ歯をお使いの方は、入れ歯ケース・入れ歯用ブラシ・洗浄剤も忘れずに！普段使っているものを少し多めに用意して、家族分をまとめて防災バッグに入れておきましょう。



## ひまわり歯科矯正歯科

