

ア歯科診療所

## ア歯科 ケア通信

## こんにちは！ケア通信29号です！

みなさん、こんにちは。  
今年度も、ケア通信はみなさんのお口の健康に役立つ情報をたくさん載せていきます。楽しんでお読みください。  
今回のメインテーマは災害時の口腔ケアです。  
もしもの時の備えにお役立てください。

## 29号のテーマ

- ◆子どもの歯とお口の健康づくり
- ◆災害時の口腔ケア
- ◆メンテナンスの重要性
- ◆カロリーゼロにだまされないで

## 子どもの歯とお口の健康づくり ～学童期～

年 齢		7	8	9	10	11	12
お口の中		上下の前歯がはえかわる 6歳臼歯4本がはえそろう かみあう時期		奥歯がはえかわり始める 歯と歯の間にむし歯が 発生しやすい時期		永久歯が上下 28本はえそろう始める (親知らずを除く)	
本人の 役目	歯磨き	●フッ素でむし歯予防をしましょう フッ素入り歯磨剤を使って はえたばかりの永久歯を守りましょう		●フロス(糸)も使いましょう 自分でフロスを 使う練習をしましょう		●自分に合った お掃除を しましょう	
	食べ物	●よく噛んで 食べましょう	●3度の食事を中心に おやつは1日1回に しましょう		●水分補給はなるべく お茶やお水にしましょう		
保護者の役目		●定期的に歯科医院で フッ素塗布を しましょう		●永久歯へのはえかわりで 何か問題がないか 確認しましょう		●小学生までは 必ず仕上げ磨きを しましょう	

6歳臼歯が生えてくるといよいよ乳歯から永久歯へのはえかわりのスタートとなります。小学校に入ると少しずつ身の回りのことの自立が始まります。お子さんのお口の仕上げ磨きもこの時期から行わなくなることが多いようですが、まだまだ自分だけでは不十分です。特に  
はえたばかりの永久歯はむし歯になりやすく、注意が必要です。大切な永久歯をむし歯にしないためにも、お子さんと保護者、そしてかかりつけ歯科医院がそれぞれの役割を果たす必要があります。ご家庭では、お子さんご自身での清掃の後、保護者による仕上げ磨きが必要です。

同じ年齢でもはえかわりの時期には個人差があります。フッ素やフロスも活用しながら  
お子さんのお口の状態に合ったお掃除の方法を見つけ、実践していきましょう。

## いざというときのための準備をしていますか？

2011年3月11日過去最大級といわれる大地震「東日本大震災」の発生から、今年で4年が経過しました。私たちの住む香川県で心配される災害としては「南海大地震」が大規模震災と予測されています。そういったこともあり、最近では食料品や電池などの備蓄をきちんと準備されているご家庭も多いと思いますが、その中にはお口に関するものが含まれていますか？ そんな緊急時にお口のことなんて気にしている場合じゃないと思う方もいるかもしれませんが、しかし、実際に避難所生活をされた方や被災された方の体験談や、現場での医療に携わる方のお話から色々なことが分かってきました。

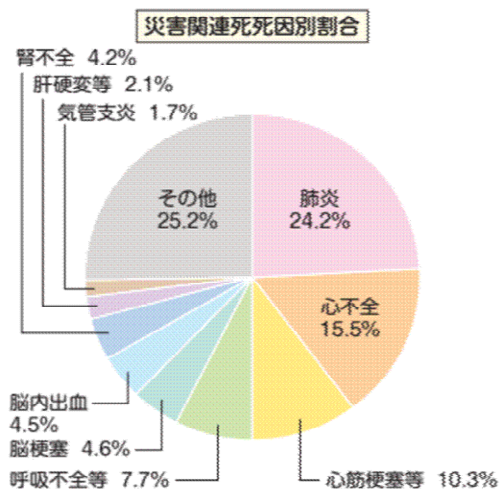
### 「震災関連死」ってなに？

「震災関連死」という言葉をご存知ですか？

これは地震などの災害において家の倒壊による圧死や火災による死亡など地震に直接関連した原因によるものではなく避難生活など“**震災による環境の変化によって失われた命**”のことです。

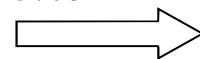
右図は阪神・淡路大震災で震災関連死の死因別の割合をグラフにしたものです。なんと、約4分の1が肺炎が原因でそのほとんどは**誤嚥性肺炎(※)**だったといわれています。

※**誤嚥性肺炎**とは口の中のだ液や食物が誤って気管から肺に入って起こる肺炎。お口の中が汚れているとだ液や食物と一緒に細菌が肺に入り、肺炎を起こす危険性が高まります



**誤嚥性肺炎の予防がカギ！**

予防するには？



**被災した後の生活でも  
お口のケアを怠りなく！**

### お口のための防災グッズを準備しよう！

いざというときのための防災グッズには持っていくことの出来る量や品目に限りがあります。この限られた範囲の中で何を防災リュックの中に準備すればよいのでしょうか？

#### \* 歯ブラシ

#### \* 液体歯磨剤

液体なのでお口の隅々にまで広がり、泡立たないのでうがいも少量の水で済みます。使い方は、適量をお口に含み、20秒程すすいで行き渡らせた後、磨きます。ボトルの裏面に「液体歯磨」や「液体ハミガキ」と記載されています。

#### \* 機能性ガム（キシリトールガム）

緊張やストレスでだ液の量が減ることがあります。だ液にはお口の中の細菌と闘う作用や汚れを洗い流す働きがあり、無理なくだ液を出すよい方法としてガムを噛むことは有効です。

#### \* 入れ歯用ケース

入れ歯の紛失や破損によって困る方が多く、特に配給された食事や非常食は通常の食事よりも食べにくい場合があります。うまく食べられないと免疫力の低下を引き起こしますので入れ歯をきちんと保管できるようにしておきましょう。



## 災害時にはどうしてお口のケアの仕方をすればいいの？

### ○歯ブラシがないときのお掃除

避難所生活などで歯ブラシがない場合は、食後に30ml程度のお水やお茶で数回しっかりとうがいをします。  
また、ハンカチやガーゼを指に巻いて歯の表面を拭いて汚れを取りましょう。



### ○水が少ないときの歯磨き

- ①コップに30ml程度のお水を入れます。
- ②コップの水で歯ブラシを濡らして歯磨きを開始します。
- ③歯ブラシが汚れてきたらティッシュペーパーなどでふき取ります。  
歯磨きとふき取りを繰り返します。
- ④最後にコップの水で口をすすぎましょう。



うがいは1回ではなく、2~3回に分けるのが理想です。

「洗口液」(\*)などがあれば併用するとより効果的！

※洗口液は、20秒~30秒お口の中でブクブクして、吐き出します。  
歯磨きの仕上げとして、最後に使うものです。

### ○入れ歯のお手入れも忘れずに

入れ歯にも汚れが付いていると細菌が繁殖します。  
食後は必ず外して歯ブラシなどで清掃しましょう。

### ○だ液を出すためのマッサージも大切

慣れない避難所生活でのストレスや水分不足のため、災害時にはお口が乾燥し様々なお口のトラブルが引き起こされます。  
だ液にはお口の中の汚れを洗い出す働きや細菌と闘う働きがあるので十分に出すことが大切です。

\*唾液腺マッサージ

まずは、水分をできるだけ摂取しましょう。

- ①あごの下・えらの内側をゆっくりと親指で押さえます。
- ②人差し指から薬指までを耳の少し前あたりのほっぺたに当てて円を描くように動かします。



### いざというときのために日頃から行っておきたいこととは…

- \*かかりつけ歯科医院を決め、お口の状態を整えておく  
→定期健診を受け、歯の治療をきちんと済ませておく
- \*外した入れ歯を忘れてたり失くしたりしないようにする  
→例えば、布団・ベッドの近くに保管する
- \*すぐに防災リュックを持ち出せるようにする  
→歯科用グッズを防災リュックに入れておき、寝室や玄関など持ち出しやすいところに置いておく





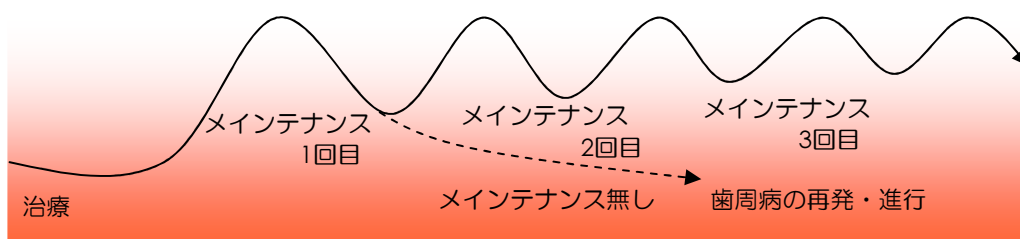
## メンテナンスの重要性

### メンテナンスの目的とは？

メンテナンスは、治療によって得られた口腔内の健康な状態を持続させることで**再発を防止すること**を目的としています。歯周ポケット内の歯周病菌は、専門的なクリーニング後、3~4ヶ月でもとの細菌の量に戻る傾向があります。そこで、細菌の量が悪影響を起し始める前にメンテナンスを行って歯周病の再発を予防することが大切です。

### メンテナンスの間隔を守りましょう！

メンテナンスの間隔は患者さんそれぞれのお口の状態や、治療の経過によって異なりますが**基本的には3ヶ月**としています。メンテナンスを定期的に行うことでもとに戻った細菌の量を減らします。その結果、歯周病の進行を抑制し、再発しにくいお口の状態を作っていきます。



## アシカ君の豆知識 カロリーゼロにだまされないで！

### 「カロリーゼロ」の秘密は人工甘味料！

日本で認可されている人工甘味料はサッカリン・ネオテーム・アセスルファムカリウムスクラロース・アスパルテームの5つです。これらの人工甘味料は甘みが少ないものでも砂糖の160倍、多いものだとなんと1万3000倍の甘みがあるそうです。

### それだけ甘いのに「カロリーゼロ」？

実は「ゼロ」でないものもあるんです。**100ml当たり5カロリー未満なら「カロリーゼロ」「無」「ノン」「レス」「フリー」と表示しても良いという基準**があるのです。栄養成分表に**炭水化物があればその中に「糖質・糖類」**が含まれています。

### 人工甘味料の3大恐怖

- ①体内に脂肪を蓄える。
- ②味覚を鈍化させる。
- ③コカイン以上の強い依存性がある。

おいしくてカロリーを抑えられるといううまい話はありません。人工甘味料を取り続けると**知らず知らずの内に甘み依存症になり、体内に脂肪を蓄えることになるかもしれません。**

～編集後記～

今回のケア通信はお楽しみいただけましたか？次回は10月に30号を発行予定です。

