

ほけんだより

歯科特別号

大庄北中保健室
R6.11.6



11月8日は『いい歯の日』ということで、歯に関する内容を本校歯科校医の矢富先生に執筆していただきました。とても興味深い内容ですので、お家の方にも読んでもらってくださいね。

さて問題！「歯刷子」何と読む？



正解は…『歯ブラシ』です！読めたかな？
あらためまして… みなさん！こんにちは～
大庄北中学校歯科校医の矢富 晃一郎です。
さて、今回のテーマは『大災害と日頃の備え』です。

南海トラフ地震臨時情報が発表

今年8月に発表された南海トラフ地震臨時情報では、ここ尼崎も被害が想定されています。地球温暖化の影響で巨大台風が発生しやすいことや、集中豪雨など私たちが過去に経験したことのないような大災害が起こる可能性も高まっています。このような大災害に自分が被災することを想定して…今からできることはあるのでしょうか。

大地震が起きるとむし歯が増える？

右のグラフを見てください。

地震前は20%ほどですが、地震後には歯茎からの出血や痛みが出る歯肉炎や虫歯の治療が50%と、驚くほど増加していることがわかります。そして災害の1年後でも戻っていません。

これは地震直後の精神状態により生活リズムが乱れて歯磨きがおろそかになること、また緊急支援物資は、スポーツドリンクやパン、お菓子類など虫歯になりやすい飲食物が多いことが影響しています。さらに、そのような状況の中で歯科医院も被災し、水道や電気などの復旧まで長期間休診せざるを得ないため、歯科治療も行えなくなるのです。

命を守る。自分で考え、備えること

残念ながら現代の科学では大地震などの災害が起こる日時、場所を正確に予測することは不可能です。ですが、私たちはいざ起こった時のために準備することは可能です。

家具などの固定、水や食料の準備、避難経路、安否確認の方法など、尼崎市のサイトにも掲載されているので確認し準備できます。では他に大切なことは何でしょうか？

それはみなさんそれぞれが、自分や家族にとって必要な備えについて考えること、例えば普段から歯磨きをしっかりとる習慣を身につけておくこと、虫歯や歯茎のことが気になればすぐに歯科医院へ行って相談し、予防することも災害に対する日頃からできる備えなのです。



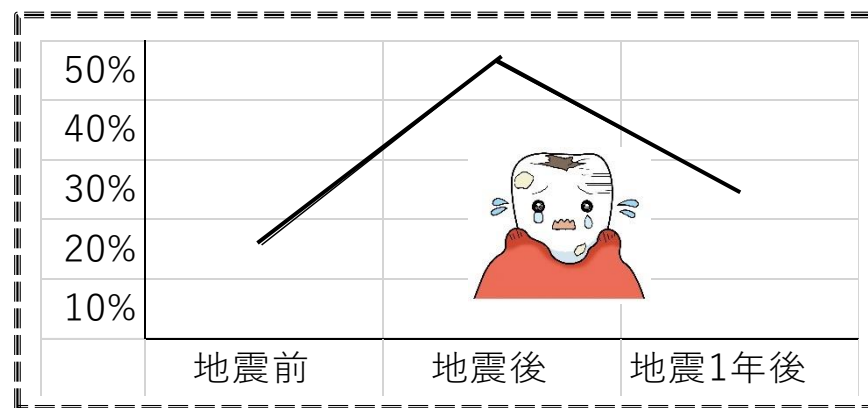
災害時に、歯ブラシがなかったり、水がなかったらどうしたらいいですか？



災害時でも、口の中のケアはとても大切！

食べものを食べたあとに30ml（ペットボトルのキャップ2杯分程度）ほどの水やお茶（砂糖を含まないもの）で口の中をゆすぎましょう。また、ハンカチやティッシュペーパーで歯の表面の汚れをぬぐうようにして取るのも効果がありますよ。
歯磨きシートという商品も販売されているので、災害グッズに入れておくのもいいですね。

◎平成7年の阪神淡路大震災前後で、当時の中学生（約4万5000人）の歯肉炎や虫歯などの治療の増減を示したグラフ



公益社団法人 日本学校歯科医会ホームページより一部抜粋



若いころから歯は大事にしてたからね～