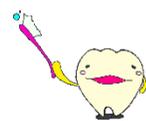




歯っぴーマウス通信



Vol.2 『新しい生活様式を考える②』

2020年は時代の大きな転換期だと感じます。

厚生労働省が提唱する「新しい生活様式」にどう対応していくか、共に考えてみましょう。

今回は京都市北区役所 地域力推進室 総務・防災担当 地域防災係長の鳥越慶治さんにお話を伺いました。

京都市北区役所
地域力推進室 総務・防災担当
地域防災係長
鳥越慶治さん



京都市北歯科医師会
公衆衛生委員
(京都市北区開業)
岸本知弘

岸本：新型コロナウイルスの完全な収束が見えない中で、災害対応も検討の必要があると思います。大雨や台風接近時に避難の仕方などで注意すべき点などがあれば教えてください。

鳥越：まず皆さんの自宅がある場所がこういった危険性があるかをハザードマップで確認してください。ハザードマップの浸水想定は千年に一度の大雨を想定しています。浸水や土砂災害の危険が無い場合は、自宅で安全を確保してください。これを在宅避難といいます。

自宅に居ても大雨の中を買い出し等で外出するのは危険ですので、最低3日分の食料・水は常から備えてください。大雨・暴風等で停電になることも想定されるので、非常灯、携帯電話等の充電、簡単な調理が可能なカセットコンロ等の備えも大切です。

自宅以外へ避難する場合、まずは安全な親族や知人宅、ホテルなどの宿泊施設に移動することを検討してください。気象予報などを参考に安全なうちに避難行動を始めることが大切です。

親族宅等への移動が出来ない場合は指定された避難場所に避難してください。

避難する際には、3日分の食料、水、薬等に加えて、感染予防対策として、マスク、消毒液、体温計等の持出も必要になります。

岸本：感染予防対策としてなら、ぜひ！歯ブラシなどの口腔ケアグッズも加えてください。口の中を清潔にしておくことは、誤嚥性肺炎予防だけでなくインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染予防にも大変役立ちます。



鳥越：マスクをする機会が増えましたが、気をつけることはありますか？

岸本：マスクの中ですが、口呼吸になっていませんか？

私たちは本来、呼吸は鼻で行うことで鼻毛や鼻汁により細菌やウイルスといった異物が体内に入るのを防いでいます。口呼吸だとそういった濾過機能を介在させずに空気が一気に肺に到達するので感染のリスクが高まります。口呼吸の弊害は歯科だからこそ啓発できていると思っています。

マスクは万全ではありません。マスクをしていても呼吸は鼻で行い、ご自身の免疫力をしっかり活用してください。

鳥越：鼻呼吸はろ過機能がおり、口呼吸ではその機能かない。ということを知りました。

感染症予防のためにも大切なことなので、鼻呼吸を意識したいと思います。

災害は無いに超したことはないですが、万一起こったとしても、コロナウイルス対策も含め災害から命を守るために、「正しい避難行動」をとっていただくことで感染予防を図っていきます。

歯っぴーコラム

最近〇〇な事ありませんか？



京都市北区歯科医師会
公衆衛生理事
(京都市北区開業)
尾上 卓

- 歯がしみる
- 強く噛むと痛い
- あごのまわりが痛い
- 口内炎が出来る
- 入れ歯が割れる
- 口を大きく開けられない

これらの原因は「歯の接触グセ」かもしれません。

本来安静にしているときは、上下の歯の間にはわずかなすき間があるのが、関節や筋肉にとってもっとも楽な状態です。

しかし、安静にしているときに、上下の歯が一部あるいは全部が接触している人が結構多いようです。

「口を閉じているときには、歯と歯がかみ合うのが当たり前。」と**思っていないませんか？**

じつはその「当たり前」と思っている事が、症状をまねく要因になっている可能性があります。

「歯の接触グセ」があると、接触し合う歯にも歯を支える歯周組織にも顎関節にも負担がかかります。これらの負担によって上記のような症状が現れる事があります。

例えば、スマートフォンやパソコンなどの精密な作業（集中して作業をしている時、多くの方は無意識のうちに歯をかみしめています）・毎日の家事（家事の多くは下を向き一人で黙々とこなすため、上下の歯の接触が起こりがち）・マスクをする（マスクをしていてもできるだけ呼吸を漏らさないようにしようと食いしばる）・ストレス（精神的なストレスにより歯ぎしりをする）などです。

ですので、長時間の作業時は意識的に休みを入れ、上下の歯と歯が接触しないように気を付けましょう。

そして、このような症状が治らないときは**「かかりつけの歯医者さん」**にご相談ください。

知っ得！歯っぴーケア

夜寝る前の歯磨きの大切さは周知されていますが、

忙しい朝の歯みがきはどうされていますか？

寝ている間は唾液が少なくなり、乾燥してお口の中の細菌が増加しています。朝食前はぜひ舌ブラシで舌の清掃をおすすめします（柔らかい歯ブラシでも代用できます）舌の奥から手前に軽い力で3~5回かきだすその後ブクブクうがいを丁寧にし、朝食後の歯みがきで汚れを除去しましょう。お口の中を見たとき、歯の面積は25%程で残り75%にあたる舌の上や頬の内側にも細菌は存在します。この75%の細菌をコントロールすることも歯みがきと同じ位、大切なのです。毎日続けることで細菌を少なくできます。もう一つ大切なこと！

食後の歯みがき（舌ブラシも）は鏡を見てみがきましょう!!



京都府衛生士会北支部
(歯科衛生士)
川畑弘美



歯っぴートーク（編集後記）

歯っぴーマウス通信Vol.2お読みいただきありがとうございます。防災と口腔ケア、噛みしめによる弊害、お口のケアについて、皆さまの生活に役立つ情報をまとめてみました。

防災がらみで、私からもワンポイントアドバイス、緊急時持ち出しバックに何を入れるか悩まれているのであれば、『オーラルピース』という口腔ケア用の健康ジェルや、『長期保存用液体歯みがき』を入れてみてはいかがでしょうか。かかりつけの歯医者さんに相談してみてください。

取材協力いただきました皆さま有難うございました。次号もお楽しみに♪



京都市北歯科医師会
公衆衛生委員
(京都市北区開業)
大河貴久



防災にオーラルケア

