かむかむ

2012/3/15 Vol.135　編集(金田)

とうせい歯科医院
〒399－4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737－1
TEL. 0265－83－0888
E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

災害時の口腔ケア

去年３月１１日に起こった東日本大震災は日本に多大な被害をもたらしました。改めて、被災者の皆様にお見舞い申し上げます。

震災から１年が経ちましたが、震災の被害は大きく、復興にはまだまだ多くの課題が残されています。私たちに大きな傷跡を残した震災ではありますが、そこから学ぶことが多くあったのも事実です。

津波によって多くの方が避難生活を余儀なくされる状況になりましたが、慣れない避難生活によって我慢の限界の状態が続き、さまざまな健康被害が心配されました。とりわけ、高齢者の死亡の大きな原因の一つである**「誤嚥性肺炎」**は、震災の後に増加することが阪神淡路大震災の調査からも指摘されています。今回はこの問題と、その有力な予防法である口腔ケアについてお話します。

誤嚥性肺炎は、風邪などに併発して起こる肺炎とは違って、お口の中で繁殖した細菌が原因で起こります。高齢者や体力が低下した人では、食べ物を飲み込む力（嚥下力）が低下してしまうことで、食物や唾液と一緒にこれらの細菌が誤って気道に入って誤嚥性肺炎を引き起こしてしまうのです。大災害の後では、強いストレスで免疫力が低下することや、物資がないことで十分に歯磨きができず、お口の中が不衛生になりやすいことが主な理由とされています。肺炎は死亡率も高く、注意が必要な病気なのです。阪神淡路大震災の時は約２５０人が肺炎で死亡した報告がありますが、東日本大震災ではその２倍、約５００人が肺炎で死亡すると見込まれています。

では、その誤嚥性肺炎を予防する為にはどうすればいいでしょうか。まず食事の際には、**できるだけ誤嚥しにくい姿勢をとること**です。できるだけ座った状態で食事をするように心がけましょう。そして、なにより大切なのが、**お口の中を清潔に保つこと**です。避難所では野菜や果物が不足しており、支援の食事にはパンやご飯、お菓子など歯の間に詰まりやすい物や虫歯になりやすい物が多いですので、食後の歯磨きや入れ歯の消毒をしっかりすることが大切になってきます。大災害のあとでは、飲み水さえ不十分になったり、歯ブラシなどの生活物資も不足という事態に陥り、口腔ケアは疎かになりやすいので十分な配慮が必要です。非常時用品の中に歯ブラシを用意しておくといいでしょう。歯ブラシがなくてもティッシュペーパーや綿棒、スポンジなどで歯のぬめりを取ったり、舌の掃除、入れ歯の洗浄をすることができます。様々なことを想定して準備しておくことをお勧めします。

私たちの身に、いつ大災害が襲ってくるかわかりません。今回の大震災が教えてくれた教訓を私たちは生かしていかなければならないと強く感じます。

担当：金田

ハクション!!

～花粉症～

3月(さん)にもなり花粉が飛散する季節となりました。
春は主に"スギ"を中心とした「木」の花粉が多いようです。
👁や👃がかゆくなる、くしゃみなどの症状を引き起こし花粉症になった人はこの時期は憂鬱な日々を送っていると思います。こんな辛い花粉症ですがみなさんに知ってほしいことがあります!!!

歯周病と花粉症には関係があるんです!

花粉症になると鼻水などで鼻呼吸が難しく口で息をすることが多くなります。
口呼吸は外気が直接口の中に入るので乾燥した状態になります。
その結果…唾液による自浄作用が低下し
歯肉炎や**虫歯**を引き起こします
花粉症の時期はいつもより念入りにケアして下さいね!

花粉症に負けないレシピ

☆アレルギーを抑制するといわれる「レンコン」
レンコンは粘膜保護作用もあるよ。

材料(4個分)

・れんこん	1個(約10cm)
・ねぎ	5cm
・桜えび	大さじ1
・片栗粉	大さじ1

1. れんこんは皮をむきすりおろす。ねぎは小口切りかみじん切り
2. すりおろしたレンコン、ねぎ、桜えび、片栗粉をボールに入れまぜる
3. 小判型に整えフライパンでこんがり焼く。からし醤油でイタダキマス!

ちょっと豆知識

小鼻の両脇にある「迎香」(げいこ)というツボ
人指し指のツメをたて3秒押して3秒休むを7～8回くりかえすと鼻の通りがよくなるよ