



9月は台風シーズンです。台風には台風〇号という呼び方の他に名前が付いていることをご存じですか？台風には、台風委員会に加盟しているアジアの国などが提案した140個の名前があり、2000年の台風1号から発生する台風に、順番でこの名前が使用されています。日本から出された台風の名前は、テンビン・ヤギ・ウサギ・カジキ・カンムリ・クジラ・コグマ・コンパス・トカゲ・ハトの10個。中には、バビカ（プリン）やブアローイ（タイのお菓子）などユニークな名前もあります。台風の名前をつける意味は、アジア各国・地域との連携を強化すること。国や地域の固有の言葉を採用することで、お互いの文化を尊重し、理解を深めることも目的としているそうです。台風が来たときには是非名前もチェックしてみてください。また、断水・停電などの備えもお忘れなく！防災バックには、オーラルケアグッズも入れておいてくださいわ。



保険で白い歯に さます！

4月からの保険改定で、歯の詰め物が銀歯だけでなくハイブリッドタイプの白い詰め物（以前は保険外治療でした）もできるようになりました。費用は銀歯とほぼ一緒ですので、最近は白い詰め物を希望される方が多いようです。かみ合わせや残っている歯の状態でできない場合もありますが、銀歯が気になられている方はぜひご相談ください。また当院では院内に製作加工機を導入しておりますので短期間での治療も可能です。

金沢へ行って来ました

残暑もまだまだ厳しい今日この頃、皆様お変わりありませんか？ 私はこの夏、しばらく控えていた旅行に思いきって行って来ました。久しぶりの福岡空港が地下鉄改札口から国内線カウンターに直結していて便利になっているのにちょっと感動です。久々の旅行先は初めての金沢です。福岡から小松空港まで約一時間半、バスに乗換約40分で金沢駅に到着です。駅の東口に出るとシンボルの鼓門が目飛び込んできます。思ったよりかなり大きくて印象的でした。金沢観光といえば、やはり兼六園ですよ。冬には有名な雪吊りが施されるので雪が降る季節は、夏にはない美しい景色がまた見られるのでしょね。そしてすぐそばには21世紀美術館もあるので見学してきました。西と東にある茶屋街にも足を運び昔の町並みが残る金沢らしさにも触れることができ、思い出に残る旅となりました。まだ終りの見えないコロナ禍ですので、健康には気を付けて趣味の旅行も少しずつ楽しみたいと思います。

（歯科衛生士 森永 香奈子）



災害時、口腔ケアで命を守る

9月1日は防災の日。関東大震災があった日ですね。日本では、地震や水害、台風など、いつどこで誰が災害にあってもおかしくありません。災害発生時、電気やガス、水道をはじめとしたライフラインが止まってしまった場合に備えて、水や食料、カセットコンロなどを備えていらっしゃる方は多いと思います。ですが、歯ブラシや液体歯磨きなど、オーラルグッズはきちんと揃えていますか？

★「お口」は感染症の入り口!?

災害時、多くの人と同じ空間に集まって生活する避難所では、飛沫感染や空気感染による、感染症の拡大リスクが高まります。阪神淡路大震災では多くの震災関連死の原因が肺炎でした。災害から避難することができても、避難所などで歯みがきや入れ歯の清掃などの口腔ケアが十分にできない場合、口腔衛生状態の悪化から身体全体に悪影響が及ぶ場合があります。

特に危険な病気が「誤嚥性肺炎」です。これは、誤って飲み込んだ飲食物や唾液が気管に入ってしまったときに（誤嚥）、口の中で繁殖した細菌と一緒に肺に入ってしまう、発症する肺炎です。高齢者は眠っているときにも唾液が気管のなかに流れ込むことが多く、避難生活の中でもオーラルケアを続ける必要があります。口腔内を清潔に保つことで、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎も予防できるのです。



★準備リスト

避難の際に、バックに入れたかどうか確認しましょう。

- **入れ歯**：慌てて忘れてしまい、避難所で食事が出来ず、低栄養になって衰弱するケースが多いので必ず確認しましょう。
- **歯ブラシ・デンタルフロス**：必ず新しいものを数本、防災バックに入れておきましょう。
- **歯磨き粉・ペースト**：認知症の高齢者は味が変わると受け付けないことがあるので、いつも使用しているのと同じ物がお勧めです。
- **マウスウォッシュ・液体歯磨き**：リステリンやモンダミン、コンクールなど、殺菌剤の入ったものは、うがいをするだけで水が使えなくてもお口を清潔に保てます。
- **入れ歯ケース・洗浄剤**：入れ歯を使用している人は、防災バックに入れておきましょう。
- **口腔用や入れ歯用の洗浄シート**：水がないときに便利です。

★日頃からのケアが大切です

災害時は、突然歯のトラブルが起きても、すぐには治療ができません。日頃から歯科医院で定期検診やクリーニングを受け、口腔内の細菌を増やさないように心がけましょう。また、虫歯や歯周病などの歯の治療をきちんと済ませておきましょう。

よしだ歯科医院

福岡市早良区賀茂 3-2-36

TEL092-865-8060

<http://www.denter.com/yoshida>

