

## 入っていますか？防災グッズの必需品

長い梅雨がやっと終わりました。年々水害が増え、毎年の様に〇〇年に1度という雨が降っています。九州では、未だに大変な思いをされている方もいると思います。自然災害というのはいつおきるか分からないのがとても恐ろしいところです。

その為にも備えをしておく事が必要です。防災バックなどを日頃から準備されている方もいらっしゃると思いますが、その中に口腔ケアグッズは入っていますか？具体的には歯ブラシや、液体ハミガキなどを準備しておくとうれしいでしょう。

実は阪神大地震の時には、223人もの方が肺炎によってお亡くなりになりました。その原因は口腔環境の悪化による誤嚥性肺炎によるものと考えられます。

今年も台風のシーズンが来る前に1度防災グッズの点検をしましょう。その際には口腔ケアグッズも忘れていないか、ぜひ確認してみてください。

院長 西村 誠



## ドライマウスって何？

ドライマウスは唾液の分泌量が減少し、口の中が乾燥する病気です。

年齢とともに唾液量は減少しますが原因は様々で体内の水分量、薬剤の副作用、全身疾患(シェーグレン症候群、関節リウマチ、アルツハイマー病、糖尿病など)、放射線療法などが挙げられます。

中でも最も多いのは薬剤です。高血圧や向精神薬がその筆頭です。

唾液には口の中を洗い流したり、酸を中和して歯がむし歯になるのを防ぐ働きがあります。

ドライマウスになると唾液の量が少ないためむし歯になるリスクが高くなります。

そのため食後すぐの歯磨きやフッ素のプラスケアなどでむし歯予防に力を入れる必要があります。

お口の乾燥が気になる方はぜひ一度ご相談下さい。

歯科医師 西村 三奈



## 熱中症は予防が大事！三密を避けながら熱中症対策

熱中症は気温が高いなどの環境で、体温調節がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。マスクをする生活では、より熱中症に気をつけましょう。

### 暑さを避ける

・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ・涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分補給をしましょう。
- ・こまめに水分補給をする。
- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する(目安は1日あたり1,2リットル)。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。



熱中症を予防して楽しい夏を過ごしましょう！

歯科助手 石原 加菜

### 絵本の紹介

歯を見れば生活が見えてくる！

動物のお口の中、じっくりと見たことはありますか？とがった歯、靴の裏のような形の歯、何度も生え変わる歯…。歯を見れば、動物の食べ物や生態が見えてきます。

幼児から小学生まで楽しめて、大人も発見がありそうなこの絵本、夏休みに読んでみてはいかがでしょうか？



「どうなってるの？どうぶつの歯」  
はる書房

### 編集後記

例年とは違う夏休みシーズンになりました。これまでにない苦勞や制限、不便などあると思いますが、できるだけ笑顔でこの時期を乗り切っていきたいものですね。

「ほほえみ」バックナンバーは  
ホームページにも掲載中です。  
ぜひアクセスして下さい！  
アドレス [www.ndc1979.jp](http://www.ndc1979.jp)