



5月5日は「こどもの日」です。みなさんの家では鯉のぼりをあげていますか？真っ青な空に悠々と泳ぐ鯉のぼりを眺めるのは、とても気持ちが良いですね。さて、鯉のぼりは泳ぐ角度で大体の風速がわかります。風速3m（毎秒）だと、角度は45度くらい、う～ん、ちょっとまだ元気ありませんね。でも5m（毎秒）の風が吹くと、角度は90度、真横にピンとはって泳いでくれます。そんな鯉のぼり、いつから始まった風習かご存知ですか？昔、武家では男児の出征を祝って、家の外に家紋を印した旗（旗指物）などを立てていました。しかしこれは武家にしか許されていない風習だったので、江戸時代頃に町人が、これに対抗し鯉のぼりを考案したそうです。なぜ鯉の形かという、鯉は出世魚と言われているから。子供に健康にすくすくと成長してほしいという願いが込められているのです。

子供には、乳歯から永久歯に生え変わる一大イベントがあります。健康で強い永久歯が生えそうよう、小さい頃からかさず歯科健診を受けるようにしましょう。

ながさき歯科医院からのお知らせ



歯科健診を受けましょう



## ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、  
予防検診、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	休診	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00
午後	14:30 ~19:00	14:30 ~19:00	14:30 ~19:00	休診	14:30 ~19:00	14:30 ~17:00
休診日：日曜・祝日・木曜日						

## 災害時の口腔ケア

熊本と大分の大地震で被害にあわれた方々に心よりお見舞い申し上げます。  
地震大国の日本では、どこで大災害が起きても不思議ではありません。避難生活で  
お口の中を清潔に保つことは、風邪や誤嚥性肺炎、インフルエンザの予防にもつな  
がります。災害時の口腔ケアを学び、もしもの時のために備えておきましょう。



### ★水が不足しているときの歯磨きはどうするの？

肺炎やインフルエンザの予防の為に、少なくとも一日一回寝る前に歯を磨きましょ  
う。水が充分にないときは、歯ブラシに歯磨き粉を少しつけて歯を磨きます。そし  
てたまった泡とだ液を吐きだします。次いうがいの水を少しだけ口に含んでブクブクとお口のなか  
全体にいきわたらせて吐き出します。口の中に歯みがきの味が残りますが害はなく、歯磨き粉には  
フッ素が入っていますのでむし歯予防になります。歯ブラシがない時は、ハンカチやガーゼ、タオ  
ル、ティッシュペーパーなどを指に巻きつけて歯についた汚れをふき取りましょう。また、食後に  
水やお茶でうがいをし、食べかすを吐き出すことも清潔維持に役立ちます。

### ★入れ歯のケアは？

災害時、急いで避難をする時に忘れてしまいがちなのが「入れ歯」です。入れ歯  
がないと、うまく食事をとれなくなってしまうたり、人としゃべれなくなる場合  
もあります。忘れないように避難の際の荷物のチェックリストに入れておきまし  
ょう。また、入れ歯をお使いの方は、必ず一日一回は口から外して丁寧に清掃しましょ  
う。水がない時は、ウエットティッシュやおしぼりで丁寧に汚れをふき取りましょ  
う。洗浄剤が手に入らない場合は、食器用中性洗剤で代用して洗うことも可能です。



### ★お口の乾燥

災害後は水が不足したり、トイレ事情で水を飲むのを我慢してしまったり、強いスト  
レスを感じたりして、お口が乾燥してしまう方が多いそうです。水が飲める状況の場  
合は我慢せずに摂取すること。ガムがあれば唾液が出るように噛みましょう。マスク  
があればマスクをして乾燥を予防する事も大切です。



また、被災時は食生活が不自由になりますが、食事が取れる時は、よく噛んで食べるよう心がけま  
しょう。よく噛むことで唾液の分泌量が増え、口腔内を清潔に保つことができます。唾液腺のマッ  
ッサージも効果的です。

### ★歯の詰め物や被せ物が取れてしまった！

外れてしまった歯の詰め物や被せ物は一応保管しておいてください。二次的なむし歯になっていな  
ければ、ボランティアの歯科グループが支援にきた時に付けてくれる可能性があります。ゴミと間  
違えて捨ててしまわないよう、中が見えるビニール袋などにいれて保管しましょう。



ながさき歯科医院

