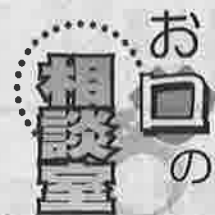


入れたまま就寝も一案



【答え】熊本地震は夜間に発生したため、避難により入れ歯をなくした人もいました。近隣の先生方や各地からボランティアで現地入りした歯科医師が入れ歯の作製や修理などの対応を行いました。

【問い】先日の熊本地震では被災して入れ歯をなくし、避難所での食事に困ったという話を聞きました。また、水が使えず歯磨きもままならないようです。長崎でも人ごとではないと思いますが、日頃からの備えとして気をつけることがあれば教えてください。(長崎市、75歳男性)

入れ歯 被災への備え

あまり知られていませんが、災害時には医師や看護師だけではなく、多職種の医療関係者が支援に当たっているのです、ご安心ください。しかし、方が一の避難に備えるという観点からは、入れ歯は夜間入れたままお休みいただくのも一つの方法です。

従来入れ歯は夜間外して寝るのが一般的でした。しかし最近はその程度で処理が終わる入れ歯の洗浄剤がありますので、残った歯をしっかりとブラッシングしてからであれば夜間入れたままで良い場合もあります。かかりつけの先生に相談してみてください。

ご指摘のように避難所では水が使えず、十分なブラッシングができない場合もあります。

回答者

県歯科医師会
医療情報委員会

ングができない場合もあります。避難用具の中に歯ブラシやコップのほか「ノンアルコールタイプの口腔ケア用ウエットティッシュ」を入れておくといでしょう。また入れ歯を使っている人は「名前を記入した入れ歯ケース」があると他の人の入れ歯と間違わずにすみます。

もう一つ気にかけていただきたいのが「誤嚥性肺炎」です。阪神淡路大震災では災害関連死の実に4分の1が誤嚥性肺炎であったといわれています。その反省から災害時には歯科衛生士が避難所を巡回して口腔ケアを行ったり、水を使わない歯ブラシの方法などをお伝えしたりする活動をしています。

ただ避難生活では体調も崩しがちで、そのために口の中も腫れや痛みが生じやすくなります。日頃からきちんとメンテナンスを受けて健康なお口を維持しておくことが、万が一の備えとしても重要といえるでしょう。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒805-2186001、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。