

## 災害時における口腔ケア 備えあれば患いなし

災害はいつどんな時におこるのかわかりません。災害に備えての準備を、と言われますが  
実際、何を揃えて、どのように使えばよいのか。今一度、災害時口腔ケアについてご紹介します。

### 【避難袋に入れておきたい口腔ケア用品】

- ・歯ブラシ
- ・歯磨き粉・液体歯磨き
- ・デンタルフロス・歯間ブラシ
- ・洗口液(マウスウォッシュ)・・・など



### 【入れ歯を使用している方】

- ・入れ歯用の義歯ブラシ
- ・入れ歯用の洗浄剤
- ・入れ歯用のケース



### 肺炎を防ぐために歯磨きを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

### 入れ歯をキレイにして肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには、入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝る時には入れ歯をはずしましょう

### 歯ブラシがない時

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



### だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つ働きがあります
- ・耳の下、ほお、顎の下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



### 水が少ないときの歯磨き

- ・少量のお水(約30ml)を用意します
- ・歯ブラシを濡らして歯磨きします
- ・合い間に歯ブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み2～3回に分けてすすぎます

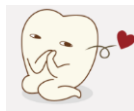


- ・液体歯磨き、洗口液があれば水のかわりにお使いください(水でのすすぎは不要)

- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です
- ・フッ素ジェルも備えておけばむし歯予防に役立ちます



**安全を第一に！  
そして口腔ケアも忘れずに！**



〈参考〉  
◆歯科素材屋さん <http://shika-sozai.com>  
◆Canva

### 公益社団法人 鹿児島県歯科衛生士会の活動

本会は県民の歯科衛生の普及啓発に寄与し、歯と口の健康の保持増進を目的として、健康教育等へ歯科衛生士派遣、歯科口腔衛生の啓発イベントのほか歯科衛生士等へのセミナー研修会を行っています。  
事業・イベント・研修会情報・鹿児島県歯科衛生士会の詳細については、本会のホームページを検索またはQRコードを読み取りご覧ください。

鹿児島県歯科衛生士会  
ホームページ



# かごしま 歯科衛生士会だより

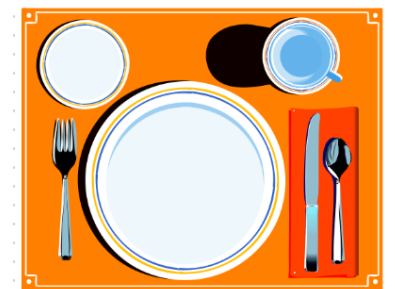
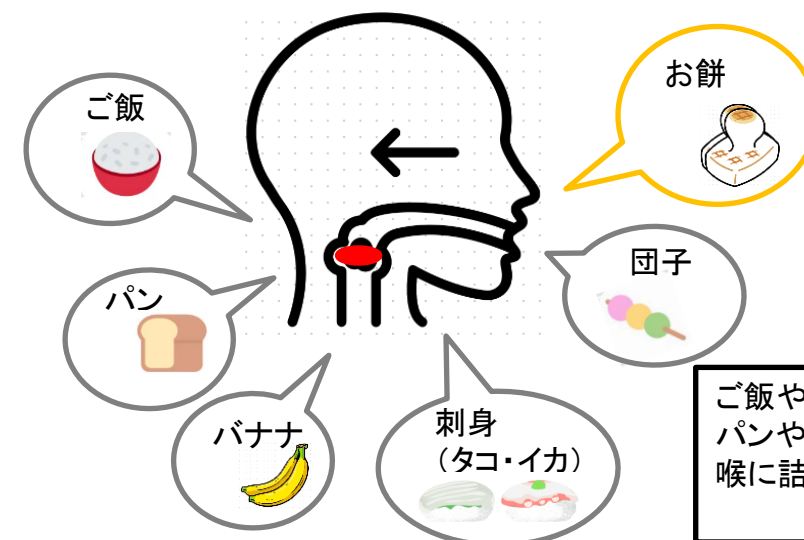


発行人/下川真弓  
発行/鹿児島県歯科衛生士会  
〒892-0825  
鹿児島市照国町13-15  
鹿児島県歯科医師会館2階  
FAX: 099-222-4030  
<http://kdh8020.com>  
No.23 2025年冬号

## 食事中に起こる危険な落とし穴とは？

この時期は喉に食べ物を詰まらせる事故の発生が多いと言われています。  
特に1月は「おもち」を詰まらせる窒息事故が集中するというデータが出ています。

### 喉に詰まりやすい食べ物



ご飯やお餅、団子などの粘度の高い食べ物や  
パンやバナナなどの食塊を作りにくい食べ物が  
喉に詰まりやすいです。  
(食塊: 飲み込める状態になったもの)

喉に詰まらせるのは  
高齢者だけではなく、お子様も詰まらせることが多いので気をつけましょう。

乳幼児	65歳以上
<b>【詰まりやすい物】</b> ・食べ物→ピーナッツ、あめ、リンゴ、お肉など ・たばこ→灰皿に入った吸い殻も注意 ・おもちゃ	<b>【詰まりやすいもの】</b> ・食べ物→お餅、ご飯、パン、刺身など ・薬→錠剤 ・ボタン電池→薬と間違えて飲んでしまう
乳幼児は好奇心が旺盛なため、手に届く範囲の物を口に入れ、気道に入り込むことがよくあります	噛む力が弱くなったり、嚥下反射がうまくいかず口の中の物が誤って気道に入ってしまう窒息することがあります
・よく噛んで食べましょう ・口の中に物を入れたまま遊ばないようにしましょう ・食事中はお子様から目を離さないようにしましょう ・口の中に入れると危ないものは、子どもの手の届かないところに置きましょう	・小さく切ったり柔らかく煮るなど、噛む力にに応じて調理しましょう ・たくさんの物を1度に口の中にいれないようにしましょう ・口の中でしっかり噛み、ゆっくり食べましょう ・食卓を共にして、詰まらないよう見守りましょう

意外と知られていない「噛み合わせ」の重要性

去年はパリオリンピックもあり、日本は多くのメダルを獲得しました。  
ここ1番で力を発揮させるために、実は「噛み合わせ」は大切な要素の1つとなります。  
スポーツ以外にも「噛み合わせ」は全身の健康にも関わるのでとても重要です。  
ここでは「噛み合わせ」についてお話しします。

「噛み合わせ」とは

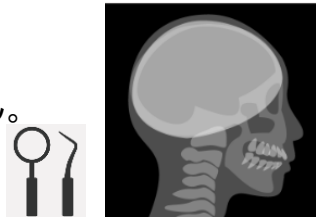
上下の歯が正確に接触し  
咬合時に均等な圧力がかかる状態を示します。



「噛み合わせ」が悪いと

歯並びが悪いと、むし歯や歯周病になりやすいですが「噛み合わせ」が悪い時も  
同様のことが言えます。  
「噛み合わせ」に問題があると、1本1本に適切にかかるべき力のバランスが崩れ  
特定の歯のみに負担がかかります。

その他に歯ぎしりや、食いしばりがあります。  
ほとんどは就寝中に起こるため、多くの人に自覚症状はありません。  
しかし毎夜くり返しされているとしたら、  
歯の摩耗や破折の原因になることもあります。

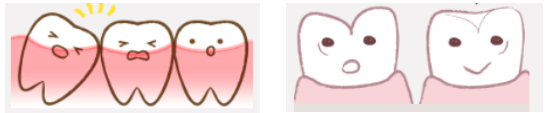


お口の中の問題以外にも全身の健康にも関係します。  
顎関節症を引き起こしたり、一見関係なさそうな頭痛や肩こり  
腰痛などの原因になったりと全身のあらゆるところに  
影響が及ぶと言われています。



「噛み合わせ」が悪くなる原因

- ・被せ物や詰め物が合っていない
- ・噛む位置が偏っている
- ・ひんぱんに頬杖をつく
- ・加齢による変化
- ・欠損歯の放置
- ・口呼吸



「噛み合わせ」が悪いときのサインは

- ・被せ物や詰め物が、治療してもよく外れる
- ・噛むたびに、歯と歯が滑る感じがする
- ・食べ物を片側で、いつも食べている
- ・歯の動揺が大きくなっているのがわかる
- ・食事のたびに噛みにくい
- ・口を大きく開けることが難しい
- ・肩こりや頭痛、腰痛がある
- ・顎関節症
- ・歯ぎしりや食いしばり

何か1つでも当てはまることがあれば、歯医者に行き調べてもらいましょう！

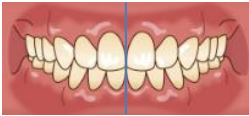


知っておきたい「噛み合わせ」の基礎知識



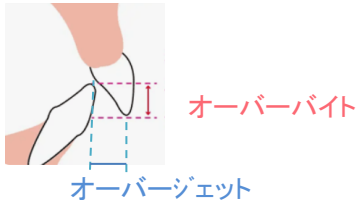
正中咬合

正中咬合とは、上顎と下顎の中央の歯が正しく噛み合い最も自然で安定した位置で合わさった状態を  
指します。  
これは通常、上下の中央の切歯がぴったりと重なり  
他の歯も正確に噛み合っている状態です。



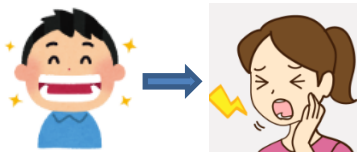
咬合関係

咬合関係は、上下の歯の接触や噛み合わせの形態を表します。  
代表的な咬合関係には  
正中咬合の他にも**オーバージェット**(上の前歯の突出の度合い)  
**オーバーバイト**(噛み合わせの深さの度合い)が挙げられます。



咬合の安定性

噛み合わせたときに歯が適切に接触し、咀嚼や発音などの機能を円滑に行える状態を指します。  
正しい噛み合わせには、咬合時の安定性が求められます。  
安定性がない場合、歯や顎関節に負担がかかり  
歯の摩耗や不快感、顎関節症などの問題が生じる可能性があります。



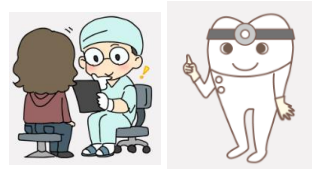
咬合異常の影響

噛み合わせに異常がある場合、歯や口腔の機能、外見(顔のバランス)さらには全身の健康に  
悪影響を与える可能性があります。  
例えば、頭痛、歯の摩耗、噛み砕く能力の低下  
顎関節症などが挙げられます。



噛み合わせの評価と治療

噛み合わせの評価は、歯科専門医が行う口腔検査や歯科写真、顎関節の評価などによって  
行われます。  
噛み合わせの異常が見つかった場合は、適切な治療が行われることがあります。  
治療方法には、保定装置や歯列矯正、審美歯科やインプラントなど、個々の状況に応じて  
選択されます。



これらは、噛み合わせの基本的な知識の一部です。  
噛み合わせに関する問題や、具体的な症状や治療に関しては歯科専門医の診断を受けることを  
おすすめします。  
適切な治療によって噛み合わせを改善し、口腔の健康と機能を向上させましょう。

「噛み合わせ」とスポーツの関係

「噛み合わせ」が悪いと咬合に関係する顎の筋肉に影響を与えます。  
筋肉は相互につながっているため、顎の筋肉から首、肩、腕、背中と影響が波及し、体の重心のバランスを  
保ちにくくなります。左右バランスが崩れると身体能力や瞬発力にも影響します。

「噛み合わせ」がよくなることで、しっかり噛むことができ筋力もアップし全身のバランスが整います。  
身体の軸がブレにくく、重心が安定し最大限の力を発揮しやすくなります。  
正しい「噛み合わせ」はパフォーマンスの質の向上につながります。  
しっかり正しい位置で噛めることにより集中力がアップすると言われています。



このように、歯は毎日の食事だけでなく、身体を動かす上でもとても重要なものです。  
全身の健康のためにも、毎日のケアと歯科検診に行きましょう。