

まじょのしんぶん



の 話

～災害時のオーラルケアの話～



4月14日以降、熊本県大分県で相次いで地震が発生し、今もなお多くの方が避難所での生活を余儀なくされています。岩手県も5年前の東日本大震災では大きな揺れを経験しているため他人事とは思えません。

地震などの災害時はライフラインの復旧に時間がかかることもあります。避難所での生活や水不足で口の中を清潔に保つことが出来ないと、高齢の方では誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。阪神淡路大震災では約200名の方が震災に関連した肺炎で亡くなられたとも言われています。併せて感染症なども心配です。

水が少ない避難所での生活の時、口の中を清潔に保つための歯みがきや入れ歯の汚れを落とす時のオーラルケアの工夫をお話します。

歯ブラシがない時

食後に30mL程度の水やお茶でしっかりうがいをします。
ハンカチ等を指に巻き歯（入れ歯も同様）を拭き汚れを取ります。
※唾液には口の中の汚れを取る働きがあります。あごの付け根部分をマッサージしたり暖めるなどして唾液を出すように心がけましょう。ガムを噛むことも唾液が出やすくなる方法です。

水が少ない時

約30mLの水をコップに準備します。
その水で歯ブラシを濡らして歯を磨きます。歯ブラシの汚れはティッシュペーパーで出来るだけ取り、同じように歯みがきを繰り返します。
最後にコップの水を2～3回に分けて口に含みます。

あとながき

6月の口臭学会の発表が次回へ繰り越しになりました。決定の際には再度ご報告させていただきます。6/4～6/10は歯と口の健康週間です。「健康も楽しい食事もいい歯から」ということで改めて自分や家族のお口の事を考えてみましょう！気温も高くなってきました。夏に向けて今から体力作りをしておきましょう。

6月

- 3日(金) 午後休診
- 9日(木) 午後休診
- 14日(火) 午前休診
- 17日(金) 休診
- 18日(土) 休診
- 24日(金) 休診
- 28日(火) 午後休診
- 30日(木) 午後休診

7月

- 1日(金) 午後休診
- 2日(土) 休診
- 9日(土) 午後休診
- 14日(木) 午後休診
- 23日(土) 休診
- 28日(木) 午後休診

予定は変更になる場合がございます。HPにも掲載しておりますので、こちらでもご確認ください。

発行 平成28年6月1日
たむら歯科医院
岩手県花巻市南城 27-13
担当：千田 マチン：菊池



首夏のサミット開催

最近では日中でも汗ばむ陽気の日もあり、登山や季節的にも山菜採りに山へ入られる方もいらっしゃると思います。先月から熊の目撃情報も相次いでいますので気を付けて行動しましょう。それから、畑の種まきや田植え、お庭の手入れなど天気が良い日には一気に作業したいと思います。長時間の外での作業は脱水症状や熱中症を起こしたり、また、春から夏は紫外線も強いのでこまめに休息をとって無理をしないようにしましょう。

余談ですが、5月26日に三重県志摩市でG7サミットが開催されました。日本、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、イタリア、カナダの首相が参加することから、Group of Seven=G7と呼ばれ、山の頂上(国のトップ)という英語の意味のサミットを重ねてG7サミットと呼ばれるそうです。



紹介状なしの大病院受診時自己負担額増

平成28年4月より「紹介状なしの大病院受診時の定額負担」が導入され、県内でも歯科のある大病院では自己負担額が変更になりました。

これは、医療機関の機能分化を進め、質の高い効率的な医療を実現されるためであり、大病院と中小病院・診療所が互いに連携しながらそれぞれの特徴を生かして異なる機能を担う事を目的とするためです。

大病院は重い病気や深刻なけがなど緊急性のある場合により高度かつ専門的な医療サービスを必要とする患者を受け入れます。地域医療の窓口としての機能が求められる中小病院や診療所は、身近な病気やけがや大病院からの逆紹介での回復支援やリハビリなど受けて復帰や健康増進・維持などの手助けを行います。大病院と中小病院・診療所がそれぞれの役割を効率的に果たすことを期待するために新たに義務化されました。

大病院受診の際は、緊急時などを除き紹介状が必要となりますので当院スタッフへご相談ください。また、治療の際に大病院受診になる場合は後日紹介状をお渡し致しますので取りこらしてください。

県内主な大病院 紹介状なし(定額負担額(初診時))

岩手医科大学付属病院…5,400円 岩手県立中央病院…5,400円