

災害時にお口の健康を守るために

4月に発生した熊本地震では、多くの方が避難所などでの生活を強いられた体調不良に加え、肺炎の多発などが報道されています。

災害時に身体の健康を守るためには、うがい、手洗いとともに『**歯磨きや入れ歯の手入れなどの口腔ケア**』がとても重要になってきます。

過酷な状況の中でお口を清潔に保つことはなかなか難しいかもしれませんが、口の中が不潔であると子どもではむし歯が多発したり、高齢者では誤嚥性肺炎などの呼吸器感染症が増加する危険性が高くなることが知られています。また、避難生活が長期化すると偏った食生活やストレスが原因でむし歯や歯周病、口内炎、口臭など口の中の問題が起こりやすくなっています。

緊急避難袋の中に『歯ブラシ』を！

災害直後の避難生活ではさまざまな口腔ケア用品が不足します。避難袋の中に歯ブラシを入れておきましょう。糸ようじや歯間ブラ

シ、デンタルリンスなどもあると便利です。



歯科衛生士

☆義歯の方は除菌効果のある洗剤での清掃をお勧めします。

水がない、少ない時は

- ① 歯磨き剤を使わず素磨きで
- ② 歯科用ウエットティッシュなどで拭く
- ③ デンタルリンスの活用
- ④ 食後のお茶でぶくぶく
- ⑤ よく咬んだり、唾液線マッサーなどですくさん唾液を出して自浄作用を高める

災害はいついかなる時わが身に降りかかってくるか誰にも予測できません。瞬時に対応できるような日頃からの心の備えも大切です。

『備えあれば憂いなし』



おおさきを楽しむ

梅雨入り

6月は梅雨に入り雨が多くなることから外での活動を控えてしまいがちです。そこで、室内で雨など関係なく見学ができる町中央公民館内にある郷土資料展示室や隣接の町立図書館などで楽しむのはいかがでしょうか。

郷土資料展示室には、古くは縄文時代の土器や古墳時代の石棺や鉄剣、また国指定文化財である籬菊双雀文様鏡の写真、太平洋戦争関連資料、昔の農機具までさまざまな物が展示されています。なお、昨年から発掘され新聞でも紹介された『飯隈遺跡群』の出土品の展示にはまだ時間がかかるそうです。

この機会に大崎の歴史を学んでみませんか？

郷土資料展示室の開館時間・・・月曜日～金曜日 8:30～17:00（土日、祝日、年末年始は休館）

【情報提供】 道の駅くのにの松原 おおさき総合案内所

〒899-7302 鹿児島県曾於郡大崎町神領2419

☎ 099-477-2400

FAX 099-477-2407