

わは歯ニュース 4月号



3月11日に起こった、東日本巨大地震。私たちが暮らす東海地方もいつ大地震が起こってもおかしくないと言われていています (>_<)

自然の脅威とは本当に恐ろしいもので、一瞬にして今までの生活・家族・友達・恋人・家・思い出など大切なモノを一瞬にして奪い去っていきます (° Ⅱ° ;≡° Ⅱ°)

自然災害は誰にも予測する事が出来ません。出来ないからこそ！日頃からの備え・知識が災害時の被害を最小限に悔い止められるのではないのでしょうか？備えあれば憂いなし (´▽`) この機会に防災グッズの見直し・避難場所の確認など再度確認してみてもいいでしょうか？

★地震発生時対策マニュアル★

【非常時の持ち物】

・現金 ・身分証 ・印鑑 ・保険証 ・飲料水 (なるべく多めに) ・非常食 (缶詰やお菓子等) ・携帯と非常用充電器 ・ティッシュ ・タオル (5枚程) ・懐中電灯 ・カイロ ・サラシラップ ・毛布 ・家族の写真 (はぐれた時の確認用) ・ホイッスル (生存率が格段にUP) ・いつも使用している薬 ・音楽プレイヤー (音楽を聴いて落ち着ける) ・生理用品 (必須!) →生理用品はなるべく多く準備してください。予定日でなくてもストレスで急に生理になってしまうことがあります。その上、怪我をしてしまった時の止血帯として利用でき、とても便利です！

※ 非常時は『身分証』があれば通帳が無くても現金の引き出しが可能なので通帳は必要ありません。

【緊急行動パターン】

・ドアを開ける ・必要な荷物は玄関へ ・底の厚い靴をはく (怪我防止) ・停電時、外出時はブレーカーを落とす (火事防止) ・出来るうちに携帯とPC充電 ・とりあえず落ち着いて行動 ・災害用伝言ダイヤル171の利用 (避難場所も伝えること) ・被害が酷い場所の人の為に回線がパンクしないように電話は最小限に抑える ・スカイプ (世界中どこへでも無料コールが可能なソフトウェア) なら使える

※ 警察や被害者を装った詐欺に注意する！ (女性や子供、お年寄りなるべく1人にならないように！電話やトイレ、お風呂を貸してくださいと言って男性に尋ねられても女性1人の場合は部屋にあげない！過去に災害時の詐欺や盗難、性犯罪の例があります！！)

【非難時の注意】

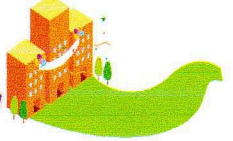
・壊れかけの筧筒や冷蔵庫に近づかない ・ガラスや塀に注意する ・壁の亀裂や柱の傾きは倒壊の恐れ有り即非難 ・狭い道、崖沿い、川沿い、海を避ける ・海沿い、川沿いの人は高台に非難 ・ヘルメット、無ければ防止を被る (怪我防止・保温) ・火がつきやすい化繊の服は避ける ・火災時は風上へ ・マスクや濡れマスクを装備する ・車は走るのをやめて路肩によせて停止

【地震による体調不良】

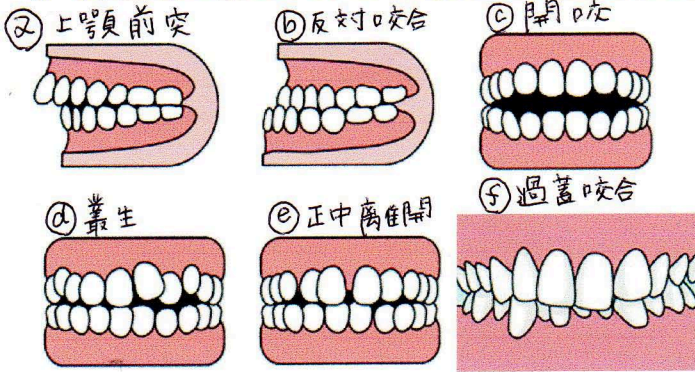
・地震酔い→目をつぶり深く10秒深呼吸 (数回繰り返す)
・エコノミークラス症候群→長時間の非難生活、車の中や駅などでの待機で血行不良になり脳梗塞や心筋梗塞の恐れがあります。トイレを我慢しようとして水分を取らなかつたりしないこと、同じ姿勢を長時間とらないこと、軽いストレッチをすること、狭い車内や室内などでは足を上げて寝る事！！

入学おめでとう

学校歯科検診の流れ

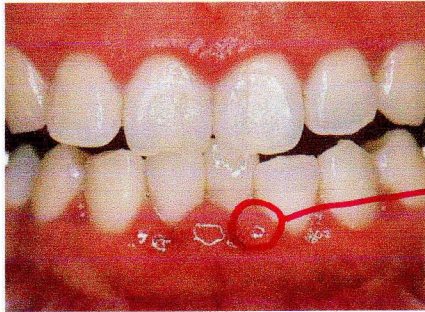


- ① 保健調査票で本人の状態や問題点を確認する。
- ② 口を閉じて姿勢を正して座らせ、姿勢・顔面・口の状態を外部から診査する。
- ③ 顎関節部に指を当て、口を開閉させて顎関節と歯列咬合の状態をそれぞれ診査する。



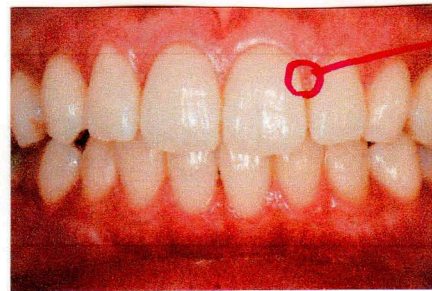
㉔ 出っ歯... 上の前歯が前に出ている
 ㉕ 受け口... 普通は上が外側、下が内側に「はさみ」合わせの様になりますが、これが反対になっている状態。
 ㉖ 開咬... 奥は噛んでいても、前歯が噛み合わせが合っていない
 ㉗ 八重歯... 歯が重なって生えている
 ㉘ すきっ歯... 歯と歯の間に隙間が開いている状態。
 ㉙ 過蓋咬合... 噛み合わせが深すぎて、下の歯が隠れてしまったりほとんど見えにくい状態

- ④ 口を閉じた状態で前歯部の歯垢（プラーク）の付着状態を診査する。
- ⑤ 口を閉じた状態で前歯部の歯肉の状態を診査する。



歯肉の腫れ

歯肉炎



歯肉が引き締まっている

正常な歯肉

- ⑥ 口をあけて歯の状態を診査する。
- ⑦ その他の疾患及び異常（口内炎等の疾患及び上唇小帯付着異常・中心結節・過剰歯・先天性欠如の疑い・エナメル質形成不全等の異常）
- ⑧ 児童生徒が抱えている問題や相談があればそれに応じる。

学校検診の考え方：健康であるかどうか振り分けを目的としたスクリーニングであり、医学的な立場からの確定診断を行うのではない！

* 学校検診は、体育館や空き教室を利用して短時間で多くの生徒さんの口の中を検査します。歯科の診療室と違い少々薄暗い場所での検診となります。歯並び・歯肉の状態・大きな虫歯の有無は分かりますが、出来かけの虫歯を見つけることは大変困難です。その為、検診で『異常なし！』と言われても定期的な歯科検診をオススメします^□^！

はま歯科医院
 〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2
 TEL 058-394-4662
 E-mail info@ham-dent.com
 ホームページ <http://www.ham-dent.com>
 診療時間 平日 9:30~13:00 15:00~18:30
 土曜日 9:30~13:00 14:30~17:30
 休診日 日曜日・祝祭日・木曜日