

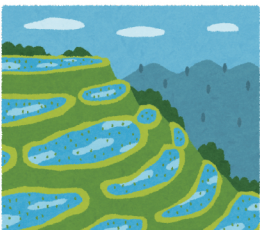


令和6年能登半島地震

1月1日、石川県能登地方を震源とする最大震度7の大きな地震がありました。テレビニュースやSNS等でも地震直後の映像が流れ、大きな揺れとそれによる被害の大きさが伺えます。津波や土砂崩れ、液状化現象も起こり停電や断水も能登半島の広範囲で続いており、発生から1ヶ月以上経ってもいまだ完全復旧の目途は立っていません。多くの道路が寸断されて復旧作業が遅れてしまっているようです。そして、犠牲者の9割が家屋倒壊によるものと発表されました。一気に大きな揺れに襲われ逃げ遅れたと予想されます。また、正月というタイミングであったことを考えると、自然の恐ろしさと悔しさも感じます。

翌2日には、石川県へ支援物資の輸送する予定だった海上保安庁の航空機と旅客機が滑走路上で衝突し炎上するという事故も起こりました。新型コロナが5類感染症に変わり行動制限もなくなった久しぶりの正月でしたが、大きな災害や事故で衝撃な年明けとなってしまいました。

日本各地で大きな地震も続いています。災害はいつどこで起こるか分からないからこそ日頃の災害への意識を持ちましょう。そして、1日も早く、いつもの生活に戻られる事を願っています。



休診日のお知らせ

2月

1日(木)	午後休診
5日(月)	午後休診
8日(木)	休診
15日(木)	午後休診
22日(木)	休診
29日(木)	午後休診

3月

8日(金)	午後休診
13日(水)	休診
21日(木)	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

口の中には、唾液を分泌させる唾液腺という器官があります。その9割が耳下腺、顎下腺、舌下腺の大唾液腺から分泌され、それぞれ大切な役割があります。唾液は、食物を消化し口腔内を湿らせ清潔に保つ作用があり、総入れ歯では、入れ歯がしっかりと口の中にくっつく役割を果たします。

リラックスして過ごすことで副交感神経が働き口の中の水分量が多くなります。しかし、緊張したときやストレスを感じると、交感神経が働き粘性の唾液が分泌されてしまいます。唾液腺マッサージや嚥下体操はリラックス効果も得られ、食事の前に行うと唾液の分泌が促進されます。お口が乾燥しているとむせたり噛みにくくなったりします。災害時は多くのストレスを感じます。会話をしたり笑ったりする事でも口が動き唾液腺が刺激されます。

能登半島地震の被災地では、水不足のため歯みがきなどの口腔ケアが出来ず、誤嚥性肺炎の増加が心配されています。実際に能登総合病院では、震災後2週間に誤嚥性肺炎になり歯科での対応が必要になった患者数が、例年の3倍と報告されました。背景には長期に及ぶ水や食料の不足と疲労の蓄積による体力や免疫力の低下が考えられます。災害時の感染症予防には、口腔ケアがいつも以上に大切です。

唾液腺マッサージ

耳下腺 (サラサラ唾液)



耳たぶのやや前方、頬骨の下あたりを後ろから前へ優しく円を描くようにマッサージします。

顎下腺 (サラサラ + ネバネバ唾液)



耳の下から顎の下まで5カ所ほど順番に押します。

舌下腺 (ネバネバ唾液)



顎の真下から舌をつきあげるように、ゆっぐりグッと押します。

あとかき

災害バックは、建物の状況に応じて玄関や寝室などすぐに持ち出せるよう分けて置くなど工夫しましょう。断水が起こると復旧までに時間がかかる事が多いです。少ない水での歯みがき方法は『まじょのしんぶん No. 27』に掲載していますので、是非参考にしてください。



発行 令和6年2月15日
たむら歯科医院
岩手県花巻市南城 27-13
担当: 千田 テザイン: 菊池