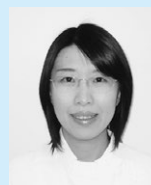


広報ただみ診療所

災害時の歯みがき、お口のケアの重要性について

朝日診療所 歯科 齋藤 さゆり



この度の能登半島地震において亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復旧と、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

災害時の「お口のケア」は「身体の健康」に大きく影響します。

断水時、水が不足すると飲料水が優先され、貴重な水を歯みがきに使うことがためらわれます。歯みがきの頻度が減ることで細菌が増えやすい状態になります。細菌が繁殖すると健康にさまざまな影響を及ぼしやすい状態になります。

阪神淡路大震災では、震災で生き延びたにもかかわらず、その後の避難生活で体調を崩して亡くなる方が200人以上いらっしゃいました。4人に1人は肺炎が原因、中でも誤嚥性肺炎が多くを占めていました。災害時は、避難生活における栄養不足や睡眠不足、ストレス増大などの様々な要因から口腔機能が低下すると考えられます。また、いつも使っている入れ歯の紛失や不調などからも、誤嚥をしやすい状況といえます。誤嚥をきっかけに、お口の細菌が肺に入り込み、肺の中で増殖して炎症を起こす事で誤嚥性肺炎を発症します。歯周病の患者さんで普段から誤嚥を繰り返している方ほど、災害時に肺炎発症のリスクが高いと言われています。歯周病は、痛みなく進行するため、自分では気づきにくい病気です。また、誤嚥性肺炎は一度の誤嚥で発症するのではなく、誤嚥を何度か繰り返した後に発症します。災害時に、食べ物や睡眠が不足して体力が弱まると、お口の機能も弱り、増加した細菌を誤嚥しやすくなります。肺炎を防ぐために、歯みがきをしましょう。入れ歯の汚れを落とすことも大切です。食後には、できるだけ外して汚れをとりましょう。また、夜、寝るときには外しましょう。

平常時からお口の中を清潔に保ち、お口の不具合を感じなくても定期的に歯科医院で歯周病の有無を診てもらい、備える事が重要です。近年はコロナ禍や過疎化で、外出や人に会って話をする機会が減る傾向にあり、足腰だけでなくお口まわりの筋肉も弱りがちで、ますます誤嚥しやすい環境にあります。近年、台風や集中豪雨が大型化し、災害発生の頻度も高まっています。ぜひ、普段からお口の健康を大事にしてください。

地域おこし協力隊として Vol.110

はらなが まどか
只見町教育振興協力隊 原永 円香



私の趣味は博物館・美術館巡りです。自分が住んでいる県はもちろん、国内の様々な博物館を目当てに旅行をします。中でも北陸は好きな地域で、年に何度も行きました。今年のお正月の能登半島地震を受け、まずは全ての被災者の方に心からお見舞い申し上げます。そして、今回は北陸地方の博物館について書いてみようと思います。

初めて北陸地方を旅行したのは、大学4年生の時でした。その時は、石川県と福井県の2県に行きました。現代美術が好きな私にとって、石川県の『金沢21世紀美術館』は、必ず行きたい美術館のひとつでした。金沢21世紀美術館は、建物内外に恒久展示作品がたくさんあります。中でもヤン・ファープルの「雲を測る男」という彫刻は、建物の屋上部分に展示されています。行った際は、ぜひ外から建物の上を見上げて探してみてください。(現在は、地震の影響で休館中です。)

また、恐竜好きとして絶対に行きたかったのは福井県です。福井駅前には『恐竜広場』という場所があります。そこには、学名にフクイが含まれる「フクイティタン」、「フクイラプトル」、「フクイサウルス」のモニュメントがあります。それらの恐竜は鳴き声を上げたり、動いたりするので、迫力があります。福井駅からえちぜん鉄道に1時間ほど乗ると、『福井県立恐竜博物館』の最寄り駅である勝山駅に行くことができます。この博物館は、世界三大恐竜博物館に数えられることもあります。

富山県には、社会人1年目の時に初めて行きました。閉館前の『富山県立近代美術館』に行きたかったからです(現在は、『富山県美術館』と名称を変え、2017年に移転、リニューアルしています)。富山県美術館は、20世紀美術のコレクションが有名です。またポスターコレクションなど、デザイン分野の作品収集や展示にも積極的な美術館です。近代美術館建設にも関わった美術評論家、詩人の瀧口修造の作品や所蔵品が展示されているコーナーも必見です。

まだ私自身は行けていないのですが、石川県珠洲市では、2017年から奥能登国際芸術祭が行われています。3年に1度行われる芸術祭(トリエンナーレ)です。3回目となる「奥能登国際芸術祭2023」が2023年秋に開催されたばかりでした。芸術祭で披露された作品の中には、常設化したものも多くあります。地域の復興と共に、芸術祭の復興も願ってやみません。