



まだまだ暑さの残る9月ですが、朝晩には少しずつ秋の気配を感じるようになりました。

秋の風物詩といえば「十五夜」です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、美しい月を眺めながら秋の実りに感謝する、昔ながらの行事です。今年の十五夜は9月25日（金）です。

さて、十五夜には月見団子と一緒に「すすき」を飾りますが、何故かご存じですか？十五夜には、秋の実りへの感謝と豊作への願いを込めて、稲穂をお供えする風習がありました。しかし十五夜の頃は、まだ稲穂が十分に実っていないことも。そこで、稲穂によく似たすすきを代わりに飾るようになったといわれています。また、すすきは神様を招く「依り代（よりしろ）」と考えられ、鋭い葉には災いや病を遠ざける魔除けの力があるとも信じられてきました。

秋は、お月見団子をはじめ、美味しい食べ物がたくさん登場する季節です。自分の歯でしっかり噛んで、美味しく食べることは、毎日の楽しみでもあります。食べたあとの歯みがきと定期的なお口のチェックも忘れずに、健康な歯で「食欲の秋」を楽しみましょう！



すやま歯科

電話 095-843-7234

診療科目 一般歯科/小児歯科/審美歯科/訪問歯科
インプラント/予防歯
科/口腔外科

交通手段 路面電車「千歳町電停」下車徒歩3分
長崎バス「住吉バス停」下車徒歩2分



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:30
午後	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	

防災の日を考える「お口の備え」

9月1日は災害の日です。7月末に熊本地震が発生しましたが、日本は、地震や台風、豪雨など、さまざまな自然災害が発生する国です。災害から無事に避難できても、その後の避難生活による体調の悪化などが原因で亡くなることを「災害関連死」といいます。避難生活では、食生活の変化や睡眠不足、ストレス、水不足などによって、体調を崩しやすくなります。熊本で被災された皆様も大変な状況だと思えます。お見舞い申し上げます。

そして、災害時に忘れてほしくないのが、「お口のケア」です。災害時のお口のケアは、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、全身の健康を守るためにも大切だからです。

★なぜ災害時に「お口のケア」が大切なの？

断水すると、限られた水は飲み水が優先されるため、歯みがきや入れ歯のお手入れは後回しになりがちです。また、避難生活でのストレスや水分不足によって唾液が減ると、お口の中の細菌が増えやすくなります。特に高齢の方は、体力の低下などによって「飲み込む力」が弱くなり、唾液や食べ物が誤って気管に入る「誤嚥（ごえん）」が起こりやすくなります。その際、お口の細菌と一緒に肺へ入り込むことで、「誤嚥性肺炎」を引き起こすことがあります。さらに避難生活では、疲労や睡眠不足、栄養不足などで体力や免疫力も低下しやすいため、注意が必要です。入れ歯を使用している方は、入れ歯もできる範囲で清潔に保ちましょう。「口は、肺への入り口」です。災害時のお口のケアは、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎を予防し、全身の健康を守るためにも大切です。

年齢によって、こんなリスクも		
こども	おとな	高齢者
避難生活では菓子パンや甘い食品、間食が増える一方、十分に歯みがきができないこともあります。むし歯のリスクが高まり、すぐに歯科治療を受けられない可能性もあります。	歯みがきが後回しになることで、歯周病が悪化しやすくなります。歯周病は糖尿病など全身の健康とも関係しているため、避難生活中もできる範囲でお口を清潔に保つことが大切です。	避難生活による体力やお口の機能の低下、入れ歯の紛失・不具合などによって、誤嚥しやすくなる場合があります。お口の細菌が肺に入ると、誤嚥性肺炎になる危険性があります。

★防災バッグもチェック！

非常食や飲料水だけでなく、オーラルケア用品も準備していますか？

- 歯ブラシ：家族一人につき1本
- フロス・歯間ブラシ：水が少なくても使えます
- 液体ハミガキ・洗口液：断水時のお口のケアに
- 口腔ケア用シート：歯みがきが難しいときに便利



入れ歯をお使いの方は、入れ歯ケース・入れ歯用ブラシ・洗浄剤も忘れずに！普段使っているものを少し多めに用意して、家族分をまとめて防災バッグに入れておきましょう。



すやま歯科

