

しあわせはこぼ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

歯の外傷



山形市よしはら歯科医院

検索

暖くなり外出する機会も増え活動的になってきました。「鬼ごっこをして転んだ」「遊具にぶつかった」「階段から落ちた」と言っても虫歯や歯周病以外の「歯の外傷」で受診される方も少なくありません。

突然起きる歯の外傷へどう対処すればよいかご説明いたします。



歯が欠ける＝破折

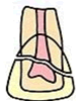
欠けた部分が歯髄まで達していない場合

歯と同じ色の樹脂で欠けた部分を修復します。



欠けた歯を接着できる場合もあるのであればお持ち下さい。治療後に歯の変色等の症状が出た場合歯髄をとる治療が必要になることがあります。

欠けた部分が歯髄まで達している場合



歯髄を残せる場合は保護をしてから樹脂で欠けた部分を修復します。歯髄への傷害が大きい場合歯髄を取って差し歯を被せる方法で修復します。



上顎永久前歯の中程度の破折

歯が動く＝脱臼

歯全体が動く、位置や向きが変わった等の症状がある場合、歯が脱臼していたり根が破折、場合があります。歯を元の位置に固定して、定着するか経過を観察します。



乳歯の下顎前歯が大きくずれている

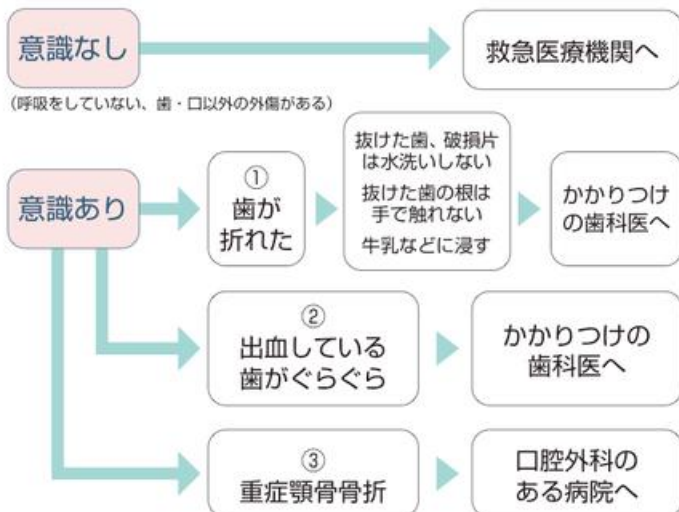
歯が抜けた＝脱落

歯が根ごと完全に抜けてしまった状態です。抜けた歯は根の部分に触らず、保存液もしくは牛乳に浸けてお持ちください。戻せない場合もあり、歯を補う治療が必要となります。



下顎の永久前歯が抜け落ちた(脱落した)

「歯の外傷」への対応



事故は突然起こります。慌てず落ち着いて行動できるように少しでも知識を身に付けておきたいものです。外傷を受けた後、数日してから症状がでる事もあります。見た目にも異常が無くても受診をお勧めします。よしはら歯科医院では、随時急患を受け付けて対応しております。





災害時の備えとして口腔ケア用品を準備していますか？

口腔内が不衛生になると免疫力が低下し、肺炎・風邪などに罹患しやすくなります
健康を保つためにも口腔ケアをしっかりと行うことが重要です

〈口腔ケア用品〉

歯ブラシ 液体歯みがき
口腔用ウェットティッシュ
歯間清掃用具（歯間ブラシ・フロス）

〈水が不足している場合〉

- ・約 30ml の水を準備
- ・歯ブラシを水で濡らして歯みがきをする
歯みがきの合間に歯ブラシの汚れを
ティッシュペーパーで拭き取る
- ・30ml の水を 3.4 回に分けてうがいをする

〈歯ブラシがない場合〉

- ・食後に少量の水でうがいをする
- ・ハンカチやティッシュペーパーで
歯を拭うことでも効果あり

〈唾液腺マッサージ〉

災害時は水分摂取が困難になることや、ストレスにより口が乾燥しやすくなることがあります
水分摂取・ガムを噛む・マスクによる乾燥予防・唾液腺マッサージが効果的です



耳下腺

耳の前マッサージ
5回まわす



顎下腺

あご骨を指で挟みこむよう指圧しながら
奥から前へマッサージ5回



舌下腺

あご裏を親指2本で
指圧マッサージ5回

かむかむクッキング～茎ワカメとカニカマのサラダ



〈材料〉

- ・乾燥茎ワカメ・・・15g
- ・きゅうり・・・1本
- ・カニカマ・・・60g
- ・大葉・・・お好みで
- ・ミョウガ・・・お好みで

調味料

- ・酢・・・大さじ4
- ・醤油・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ2
- ・ごま油・・・小さじ2
- ・白だし・・・小さじ2
- ・白いりゴマ・・・大さじ

〈作り方〉

1. 乾燥茎ワカメをたっぷりの水に浸して戻す
2. きゅうりと大葉は千切り、カニカマは身をほぐす、ミョウガはみじん切りにする
3. 調味料はボウルに入れて混ぜ合わせる
4. 調味料の入ったボウルに水気をしっかり切った茎ワカメと切った具材をいれる
5. よく混ぜ合わせたら出来上がり☆