

## 謹んで災害のお見舞いを申し上げます

このたびの台風21号及び北海道胆振東部地震により犠牲になられた方々のご冥福をお祈り申しあげますとともに被災された皆さまとご親族の方々に心よりお見舞い申しあげます。一日も早い復旧復興を願っております。

### 《 災害への対応について 》

9月30日に学術講演会を予定していましたが、台風24号の影響を考え受講を予定されていた皆さまの安全を第一とし、中止といたしました。皆さまには大変ご迷惑をおかけしたことをお詫び申しあげます。今後の予定につきましては、現在のところ未定です。決まり次第、改めてホームページ等でお知らせいたします。今後も本会ホームページで天候、災害等による会行事の延期・中止などの緊急情報を掲載しますのでご確認をお願いいたします。

また、大阪府歯科衛生士会では災害に対応できる組織づくりのため、会員の皆さまの安否確認や災害支援等の具体的な対策方法など『災害対策委員会』を発足し検討していく方針です。

## 被災経験者の声から学ぶ「備え」

東日本大震災から8年。その後も大きな被害をもたらす災害が日本各地で発生し、自然災害の増加を実感している人が増えています。では、台風・豪雨・地震・噴火など被災された方はどのように防災の取り組みをおこなっているのでしょうか。

1. 家具などの転倒・落下防止策
2. 寝室に懐中電灯や靴を用意する
3. 家族間の連絡方法を確認する

特にこの3つは大きな震災を経験した東北3県(岩手県、宮城県、福島県)と熊本県が被災経験のない人の全国平均を大きく上回りおこなっている震災対策です。水や食料の備蓄はもちろんですが、まずはケガをしないことが第一だということがわかります。また家族だけでなく日ごろからご近所の方と交流し、協力し合えるようにしましょう。

### 〈その他あってよかった!と思ったもの etc.〉

- ・食品用ラップ …お皿やロープの代用、傷口の保護
- ・ラジオ …情報だけでなく音楽が流れ癒された
- ・ガソリン …車で探している間にも減っていく!  
半分になったら満タンにしておく

### 緊急避難袋の中に“口腔ケア用品を”を!

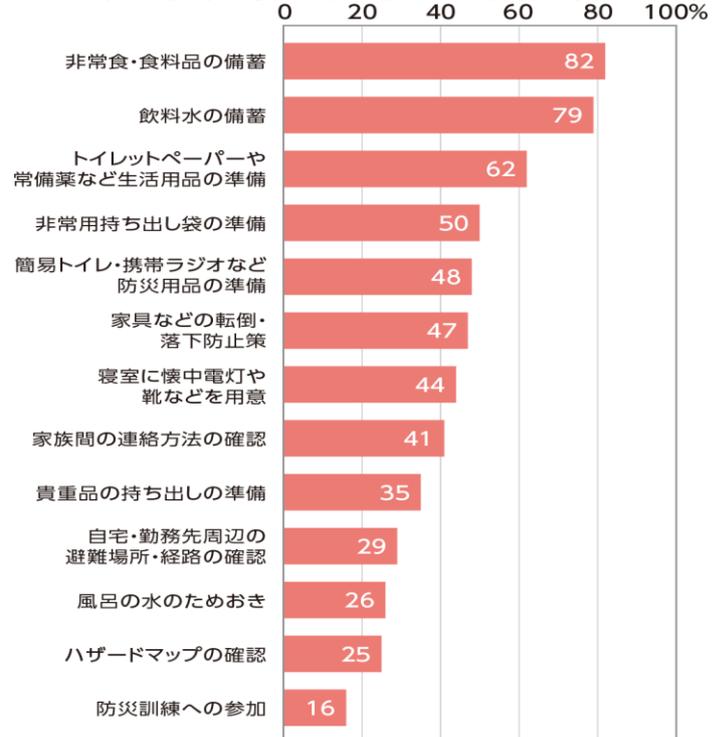
災害発直後の避難所生活では、様々な口腔ケア用品が不足します。緊急避難袋に忘れずに入れておきましょう。

#### 口腔ケア用品(例)

- ・歯ブラシ・歯間ブラシ・デンタルフロス
- ・口腔ケア用ウェットティッシュ
- ・デンタルリンス(マウスウォッシュ)
- ・入れ歯洗浄剤・入れ歯保管ケース



### 〈被災経験者が家庭でおこなっている防災対策〉



\* 花王公式ホームページより



## 「日頃から“8(歯)の健康チェック”を!」の巻

- 1 歯がしみたり、痛いところがある
- 2 歯肉が腫れたり、出血するところがある
- 3 口内炎ができています
- 4 かたいものが噛みにくい、飲み込みにくい
- 5 口臭が気になる
- 6 入れ歯が合わない・汚れている
- 7 舌の奥の方に汚れが付いている
- 8 口がよく乾く



お口の健康を保つために歯や歯肉の状態などをチェックする習慣を身につけ、必要な歯科治療はきちんと済ませておきましょう。いつでも相談できる「かかりつけ歯科医」を早く決めておきましょう。

### お口と体の雑学クイズ

- (1) 茶碗1杯(100g)のごはんを噛む回数が最も多いのは?  
A. 白米 B. 雑穀米 C. 炊き込みご飯
- (2) にんじん(200g)の切り方で噛む回数が最も多いのは?  
A. みじん切り B. スティック C. 千切り
- (3) もし宇宙で歯が痛くなったらどうする?  
A. 他の宇宙飛行士が歯を抜く  
B. すぐに帰還する  
C. 痛い歯をカメラに写して地球に送り指示をおおぐ

※ 答え (1)C (2)B (3)A