

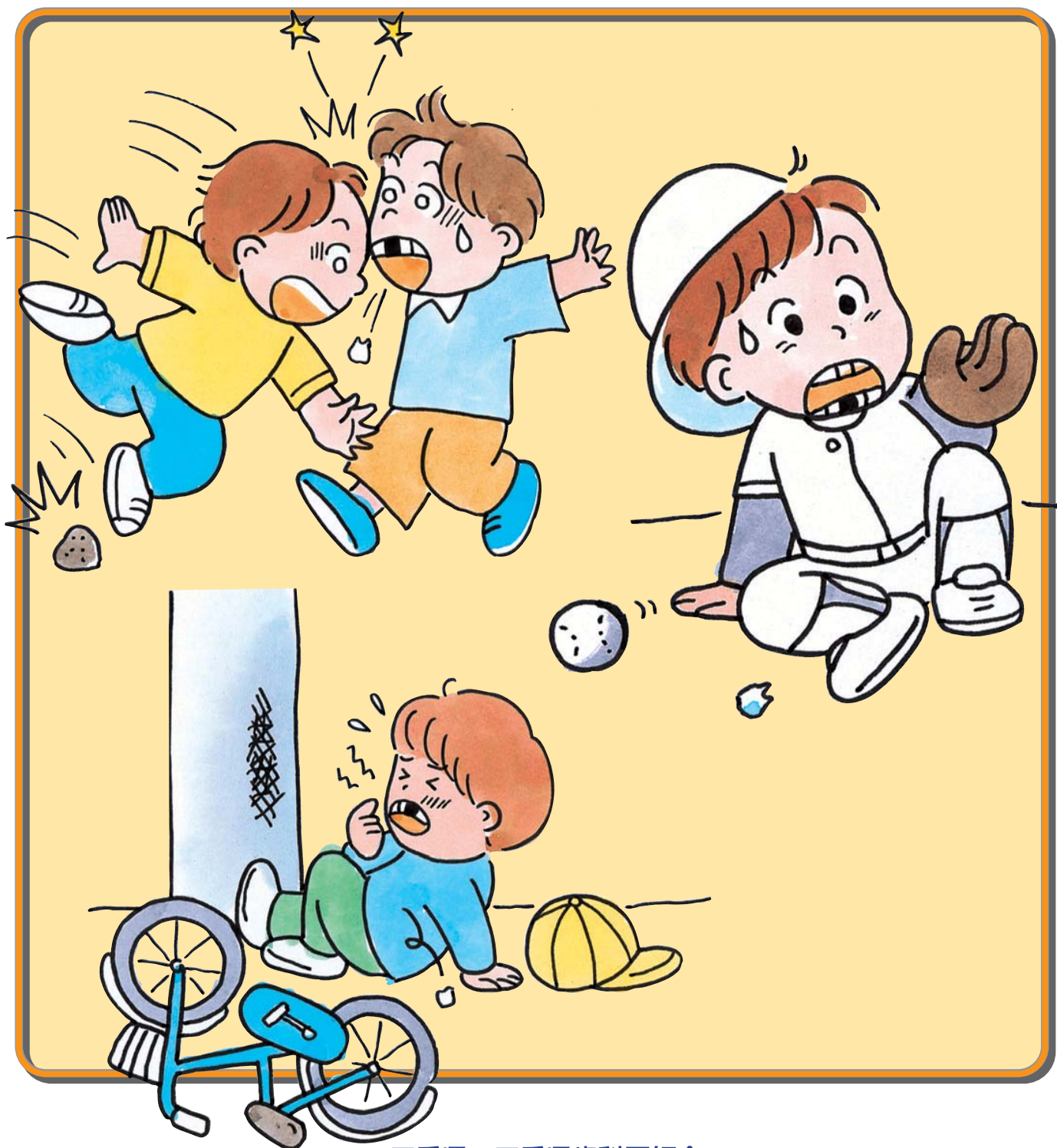
歯の

8020

Smile Smile Smile

健康だより

Vol.7 ~歯のケガ~



歯のケガの種類

口腔ケアとは口腔を清潔に保つことで歯垢や食べ物の残りかすを取り除いたりすることです。

破折

歯が折れてしまうこと
歯の頭の部分や根の部分で折れる場合があります。

脱臼

歯が抜け落ちること
完全に抜け落ちた状態のものとかろうじて
お口の中に残っている状態のものがあります。

陥入

歯が歯茎の中へもぐり込んでしまうこと。



▲脱臼

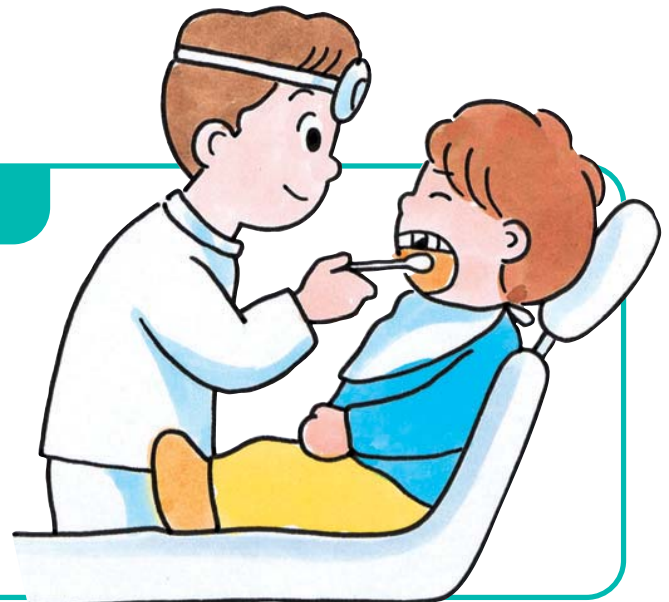


▲破折

写真提供:愛知学院大学 口腔外科第一講座 吉田 憲司先生

破折の場合

折れた歯の一部を見つけることができるなら折れた歯を持って歯科医の診察を受けて下さい。

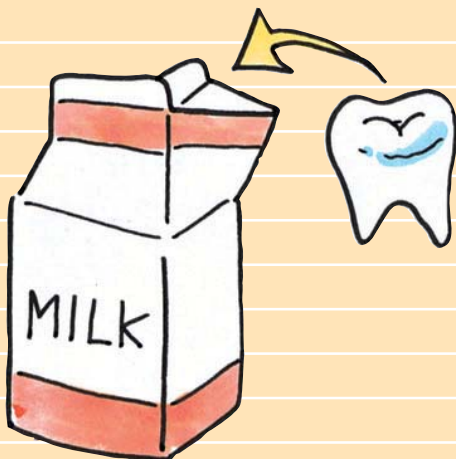
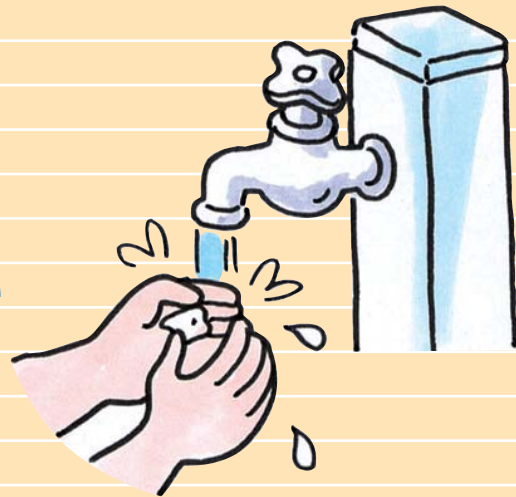


歯のケガの緊急処置



- ・歯の破片や抜けた歯を探す
- ・冷静に!
- ・キズ口をガーゼ等で圧迫し止血をする

- ・水道水で洗う(30秒以内)
- ・汚れをこすり落としたりしない
- ・生理食塩水が理想
- ・消毒剤等は絶対に使用しない



- ・牛乳の中に入れて保存
- ・絶対に乾燥させない

すみやかに歯科医の
診療を受けて下さい。



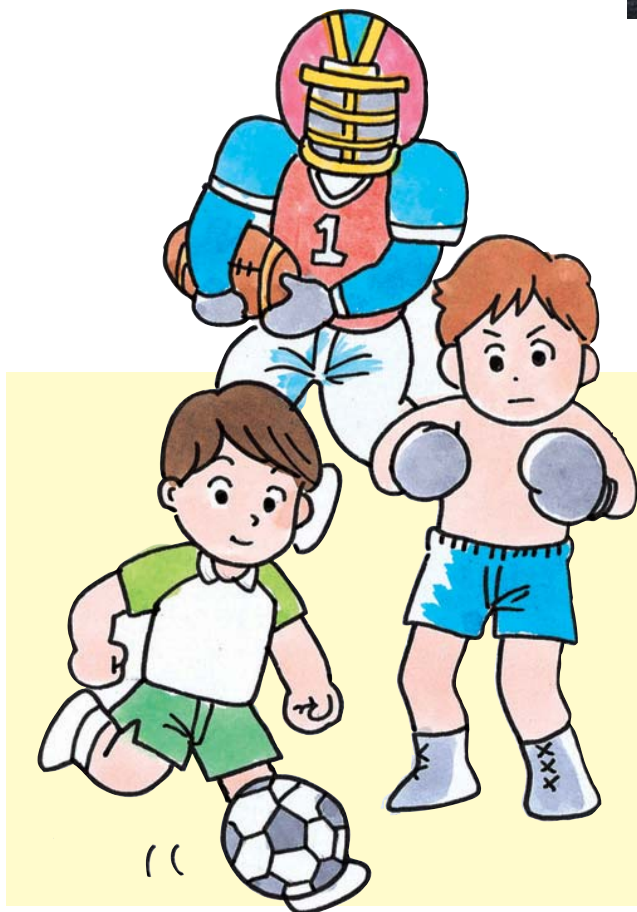
スポーツとマウスガード

スポーツにはケガがつきものです。とくにコンタクト（接触）の多いスポーツは、歯や顎のケガの発生率が高くなっています。

最近では、このようなスポーツ外傷を予防するためにマウスガードの効果が注目されています。

マウスガード

マウスガードは口の中の保護装置で、マウスピース、マウスプロテクターなどとも呼ばれています。マウスガードは外力から顎と口のまわりへの衝撃をやわらげ、歯の破折や、顎の骨折、口の中・口の外の軟組織のケガを防止するものです。脳震盪（のうしんとう）の予防にもなります。



マウスガードの使用が推奨されるスポーツ

正しいマウスガードの使用は、からだのバランス安定、筋力の向上がみられるという研究データがあります。競技の種類によっては、競技力が向上すると報告されています。



県民の豊かな人生の実現に向けて「ヘルシーピープルみえ・21」を推進します

ホームページ 三重県 <http://www.pref.mie.jp>
(社)三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp>