

かしまだ包括 虹便り 第51号

- ・シリーズ「教えて！歯医者さん」～歯磨きだけじゃダメですか～
- ・真夏の被災に備えて～水の備えについて～

シリーズ第2弾！

「教えて！歯医者さん」～歯磨きだけじゃダメですか～



1日3回きっちり歯磨きしているし、痛いところもない。
自分でちゃんとやっているから歯医者に行く必要ないよ。

本当にそうでしょうか？ ここでクイズです。
磨き残しの多い場所はどこでしょう？
上は (前・奥)歯の(内・外)側
下は (前・奥)歯の(内・外)側

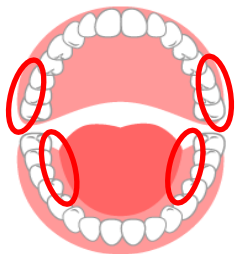
宮坂歯科医院の院長 宮坂先生にお話を伺いました。

「学生の間は学校検診が有り、虫歯を初期段階でも見つけて貰えますが、大人になると自分で歯科検診に行かないと見つかりません。

痛みが出た時には既に重症化しています。」



宮坂院長



クイズの答え：上は奥歯の外、下は奥歯の内
が特に磨き残しがが多い傾向にあるそうです。

歯垢は歯石になり、歯石は歯磨きだけでは取れません。歯石はバイ菌の塊ですから、付いたままだと歯の根の周りの骨まで溶かし、歯がグラグラする、それが歯周病です。

「歯は自然治癒しないので、治療しなければ進行してしまいます。進行すると、治療するために時間も通院回数も費用もそれだけ多く掛かります。」

虫歯は無くても、定期的な検診と専門のお掃除が必要なのですね。
行こう！歯医者さんへ。

真夏の被災に備えて

夏真っ盛り。もし突然の地震等で猛暑の中あなたが被災者になったら？
真夏を乗り切るための水の備えについて紹介します。

・水の確保

人間が生きていくためには1人1日3リットルの飲料水が必要です。
暑い時期には、さらに多くの飲料水が必要となるでしょう。
最低3日分、一人9リットルの水を常備しておきましょう。
500mlペットボトルにすると18本です。

その数本を冷凍室で凍らせておけば、例えば
停電時には冷蔵庫の保冷に、
エアコンや扇風機の使えない時には身体を冷やす事も出来ます。



・災害時のトイレ事情

災害時には断水・排水管破損によりトイレが使えなくなることがあります。便器にポリ袋や汚物処理袋をかぶせ、その中に凝固剤やペット用トイレシートなどを入れておけば、用を足すごとに袋を交換することで、断水していても水を使わずトイレを清潔に使用することができます。



・応急給水拠点の開設

川崎市では市内の断水の状況に応じて、地震発生72時間以内を目途に応急給水拠点が順次開設いたします。断水時、どうしても水が足りなくなった、などの場合に備えて応急給水拠点の場所を知っておきましょう。ガイドマップかわさきや市上下水道局HPにてご覧ください。



←
ガイドマップ川崎
はこちら



←
川崎市上下水道局応急
給水拠点マップはこちら

※川崎市防災ポータルサイトを参考にさせていただきました

かしまだ地域包括支援センターのご案内

* 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。

* 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

* 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域
北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越