

6月4日から10日までは、**歯の衛生週間**です

# 『お口のけが・歯のけが』その対応と予防



転んで前歯をぶつけた、ボールなどがぶつかった、スポーツでの衝突などでお口や歯にけがをしたとき、どう対処したらよいのでしょうか。的確に処置し、大切な歯を守っていきましょう。

## まずは落ち着いて行動しましょう

1. 吐き気や嘔吐
2. 鼻血・鼻水が続く
3. ぶらつく
4. 頭痛
5. 目が見えにくい
6. 記憶が欠けている・短時間でも意識がなかった

などの症状がある場合は、病院を受診してください。そして、口の中に砂や土が入っているようなら口をすすいで、歯で唇などを切って出血が見られるようならガーゼやティッシュで押さえ止血させます。

そして、ぶつけた歯や唇の傷をよく見てください。



## 歯が欠けている・折れている

破折した位置によって、歯髄神経に達していると痛みが出ます。破折した歯が見つければ水に浸して歯科医院で受診してください。

## 歯の位置がずれている

歯をぶつけたことにより歯が浮き上がり動揺(脱臼)する。逆に歯ぐきにめり込む(陥入)、位置がずれている(転位)、大きく動揺するのでレントゲン写真を撮って調べたら歯の根が折れていた(歯根破折)場合もあります。早めに歯科医院で受診してください。

## 歯が抜け落ちた

歯が完全に抜けた場合、早くもとの位置に植え直すこと(再植)によって、元に戻すことができる可能性があります。抜け落ちた歯を急いで捜し、牛乳があれば浸して、なければ口の中に入

れて、大至急歯科医院を受診してください。このときあらかじめ歯科医院に歯の状態や、これから行く旨などを連絡しておく方が良いでしょう。植え直す(再植)のは、抜けてから早いほど、もとの戻る確率が高くなります。抜けた歯を持つていくとき、歯を乾燥させない様にしてください。ただし、水道水で洗ったり浸してはいけません。

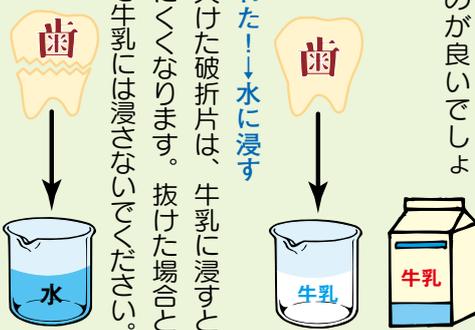
### ※注意

#### 歯が抜けた！→牛乳に浸す

歯を乾燥させたり、水道水に浸けると歯の周りの歯根膜を変性させ、くっ付かなくなります。牛乳に浸して持つていくのが良いですよ。

#### 歯が折れた！→水に浸す

歯の欠けた破折片は、牛乳に浸すと接着しにくくなります。抜けた場合と混同して牛乳には浸さないでください。



## スポーツ時の予防

ラグビーやアメリカンフットボールなどのコンタクトスポーツ(相手との接触の多いスポーツ)や格闘技など歯や口の中を損傷する可能性の高い競技には、マウスガードが予防効果があります。



詳しくは、かかりつけの歯科医院で相談ください。

問合先 健康増進課