

看護師たかこの

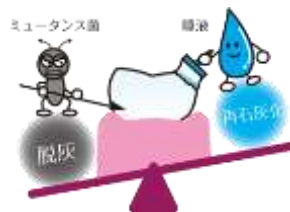
すこやか生活

2018年11月

街路樹の葉が色づき秋の深まりを感じていますが、それほど寒くなく過ごしやすい日が続いています。

11月8日は「いい歯の日」だそうで、歯科医たちが予防の大切さを街頭でPRしていたそうです。大分合同新聞で「大分っ子、虫歯多め、全国ワースト4位」という見出しが目に入ってきました。ワースト4位とは驚きです。県健康づくり支援課では「虫歯の子どもが多い明確な理由は分からない」と説明していますが、早くから予防に力を入れる必要があると言っています。

ある総合歯科医療クリニックのブログによりますと、「口の中にたくさんの細菌が存在し、その中に虫歯菌がいます。その虫歯菌が食事の糖分を取り込み、酸を出します。この酸が歯を溶かし続け、これを脱灰といい、この作用が続くと虫歯になる」とわかりやすく書いています。しかし口の中には強い見方が



います。それは唾液です。「唾液は、虫歯菌によって作り出された酸を中和し、脱灰された歯を修復する役割があります。」さらに虫歯になりやすい人となりにくい人がいるのは、「歯磨きの方法」「歯の質」「唾液の質と量」「食事（間食が多い）」などの原因が考えられると続いていました。大分県は3歳児検診の結果でも、全国平均より虫歯数が多いのだそうです。歯磨き、間食に気を付けましょう。

話は変わりますが、いつもお世話になるかわからない救急車の出動件数が、総務省消防庁によりますと、ここ10年で、30%増加しているとのこと。人口は減少していますが今後も増えるだろうと予測しています。消防庁は、救急車は限りある資源であり、救急医療を安心して利用できるものにしたいたいことから、**救急車利用マニュアル「救急車を上手に使いましょう」**というパンフレットを作り、活用を呼び掛けています。救急を呼ぶべきか迷ったときには電話「救急相談センター 7119」「小児救急医療相談事業 8000」というのがあります。全国版救急受診アプリ「Q助」というのも便利だそうです。もし救急119番通報をした場合、指令員が必要な情報をお聞きします。慌てているでしょうが、指令員の質問に教えてください。1) 火事か救急か：救急であること 2) 救急車に来てほしい住所 3) 具合の悪い方の症状（だれが、どのように、どうなった、わかる範囲で意識、呼吸の有無） 4) 具合の悪い方の年齢 5) 通報者の名前と連絡先 もしもの時に役立ててください。