

特集 知って得する 健康講座

第52集 「口腔の外傷」

歯科医師 甲斐 義久

近年、むし歯予防に対する関心が高まり、むし歯本数は減少し、症状も軽症化してきていますが、事故などによる外傷によって健全な歯を失うこともあります。むし歯などの疾病の場合、健康な状態から発症する

まである程度の時間が必要であり、その間に定期健診等で状況の把握と予防対策をとることができます。しかし事故の場合は、いったん発生すると一瞬にして取り返しのつかない事態になる場合もあり、生涯にわたる QOL の維持向上に関わってくる事も考えられます。

口腔の外傷を予防するには、日頃から自分自身で危険を予測し、危険を回避する能力を高める教育が必要であり、生活環境の点検や管理・改善を実施していくことが大切です。特に園や学校、公共施設では特に重要です。

- 原因
 - ①人との衝突
 - ②交通事故
 - ③転倒
 - ④殴打
 - ⑤スポーツでの接触・衝突
 - ⑥その他

- 種類
 - ①脱臼

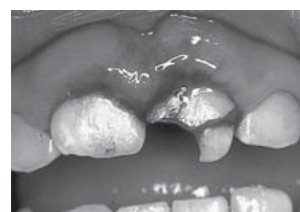
顎骨には異常がないが歯が抜けてしまっている（完全脱臼）、抜けてはいないが、歯の位置が変わっている（不全脱臼）。
 - ②陥入

歯が釘を打ったみたいに歯ぐきの中にめり込んでいる。
 - ③破折

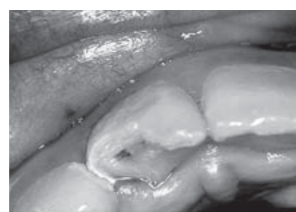
歯の頭もしくは根っこが割れたりヒビが入ったりしている。
 - ④顎骨骨折

顎の骨が折れている。
 - ⑤軟組織の損傷

唇や舌、頬の挫滅・裂傷等。



乳歯の歯冠破折と不全脱臼



永久歯の歯冠破折と露髄（神経の露出）



陥入した（歯が歯ぐきの中にめり込んだ）状態



陥入した歯を整復（元の位置に戻した）状態

- 応急処置
 - ①近くの人に連絡する。外傷が重篤な場合、頭部や腹部におよぶ場合は救急車を呼ぶ。
 - ②出血がひどい場合は清潔な布もしくはティッシュ等で圧迫止血を行う。
 - ③歯が抜けた時は、歯を清潔に保ちながら「歯の保存液」もしくは「生理食塩水」、やむを得ない場合は「牛乳」につける。それもなければ、乾燥しないように水でぬらしたティッシュにくるむ。
 - ④早急に歯科医院を受診する。

- 外傷に備えて準備しておいてほしいもの
 - ・歯の保存液・生理食塩水等
 - ・清潔なガーゼ・タオル
 - ・ゴム手袋・ピンセット
 - ・保冷剤
 - ・歯科医や医療機関の連絡先

最近では、スポーツ人口の増加と競技の多様化によって、スポーツによる外傷が増加しています。特に体をぶつけあうスポーツでは、歯や顎骨の損傷に遭遇する可能性はきわめて高くなります。それらを予防するためにもマウスガードの装着をお勧めいたします。

そよう病院だより



特集 家庭でできる リハビリ

第10集 ひざの痛み その4(運動療法)

リハビリテーション科 仁木 一雅

ひざ痛で病院にかかる「運動不足ですね」と言われることがあります。たしかに運動不足により筋力が低下しひざ関節にかかる負担が大きくなると軟骨が損傷してひざ痛が起こります。しかし、ひざ痛を治そうとして運動をすると逆に悪くなることがあります。これは、ひざ痛が起こる前に運動不足を解消するための運動とひざ痛が起こってからひざ痛を治療するための運動とはまったく違うために起こります。運動不足を解消するための運動はウォーキングやランニング・水泳など全身を使うような運動です。ひざ痛を治療する運動は、損傷したひざ関節の軟骨に負担がかからないようにあまり体重をかけず、ひざ関節にかかる負担を和らげ、筋肉を強くする運動です。

ここでは、ひざ痛を和らげる運動を紹介します。みなさんご自宅でやってみてください。

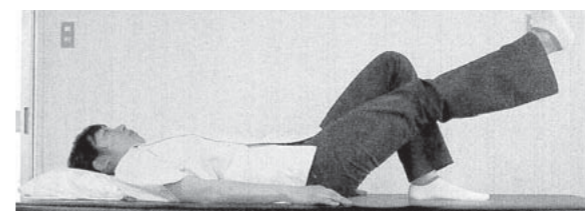
★脚上げ運動（大腿四頭筋の強化）



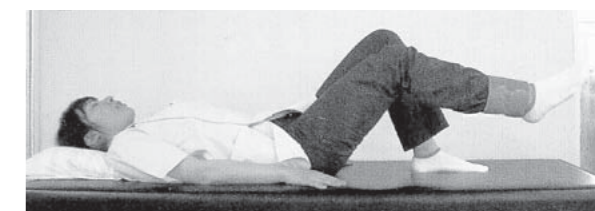
①あおむけに寝て片方のひざを立てます



③楽に出来るようになったら足首に重りをつけてレベルアップしましょう。500g位から始めましょう。



②足首を手前に上げひざをピンと伸ばしたまま床から20cm上げ10秒間静止します。10回繰り返したら反対の脚も行いましょう。



注意点：ひざが曲がると効果がありません。太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）に意識を集中しひざを伸ばすようにしましょう。

※次回は、ひざ伸ばし運動です。