

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

「ケガの応急処置」

東京オリンピック・パラリンピックまで1000日を切りました。スポーツ観戦だけでなく、普段からスポーツをされる方も多いため、何かとケガのリスクがあります。しかし、ケガをした時にどうすればいいかわからないという方も多いです。今回は、ケガの応急処置について、お話をさせていただきます。

ケガの種類によって、応急処置の方法は異なります。ここでは、歯が抜けた場合の応急処置についてお話をさせていただきます。

歯が抜けた場合、抜けた歯を清潔なガーゼなどで圧迫止血し、氷嚢などをあてて冷やしてください。そして、抜けた歯を探して下向きに、抜けた歯を持つとき、普段見えている部分（歯冠部）を持ち、普段理もれている部分（歯根）は触らないようにしてください。抜けた歯を「歯牙保存液」に、無ければ、牛乳、何もなければ歯ぐきと頬っぺたの間に入れてください（飲み込まないように注意）。絶対に乾いたティッシュなどには包まないようにしてください。そして、抜けた歯が元に戻るかどうかで重要なのは、乾燥していないかと、抜けてからの時間です。

「歯が欠けた」場合は大きな力ケラを探して歯科医院へ行ってください。他の症状の、歯が「めり込んだ」、「位置が変わった」、「欠けた」、「グラグラしている」、「見た目は何ともない」、「口が開かない」、「頬っぺたや歯ぐきや唇が切れた」場合は、RICE処置をして、急いで歯科医院へ行ってください。

歯のケガを予防するには、マウスガードが有効です。マウスガードは防具の一種で、スポーツ用品店などでも売っていますが、しっかりと合う物を作るのは難しく、外れやすい・呼吸がしにくい・喋りにくいといったことがおこります。しっかりと自分に合ったマウスガードを作るには、かかりつけの歯科医院にご相談されることをお勧めします。（乙訓歯科医師会 仲間佳彦）

大切な「RICE」処置

まずは、どこをケガしているのか、どんな状態なのかを確認してください。次に応急処置です。口の周りだけでなく、全身のケガの応急処置の基本をRICE処置と呼びます。Rest（安静）Icing（冷却）Compression（圧迫）Elevation（挙上）の頭文字をとっています。病院へ行かなければならない重大なケガでも、RICE処置を的確に行

えばケガを最小限に抑えることが出来ます。大会や試合では、スポーツドクターやスポーツデンティスト（歯科医）がいる場合もあるので、その時は任せてしまえばよいのですが、実際にケガが多いのは、練習中や休憩時間です。そんな時はRICE処置をして、救急や病院へ連絡してください。特に頭を打った時は見た目が大丈夫でも脳振盪（のうしんとう）など脳へのダメージの疑いがあるので至急連絡してください。

日本スポーツ振興センターによると、お口の周りのケガは全体の約25%を占めています。口の周りのケガで特に気を付けていただかないといけな

いのが、歯のケガで状態

抜けてからの時間です。

「歯が欠けた」場合は大きな力ケラを探して歯科医院へ行ってください。他の症状の、歯が「めり込んだ」、「位置が変わった」、「欠けた」、「グラグラしている」、「見た目は何ともない」、「口が開かない」、「頬っぺたや歯ぐきや唇が切れた」場合は、RICE処置をして、急いで歯科医院へ行ってください。

歯のケガを予防するには、マウスガードが有効です。マウスガードは防具の一種で、スポーツ用品店などでも売っていますが、しっかりと合う物を作るのは難しく、外れやすい・呼吸がしにくい・喋りにくいといったことがおこります。しっかりと自分に合ったマウスガードを作るには、かかりつけの歯科医院にご相談されることをお勧めします。（乙訓歯科医師会 仲間佳彦）

抜けてからの時間です。