

ほけんだより 9月

2023.9.15 藤井寺高校保健室



ケガをしたとき、正しい応急処置ができていますか？
応急処置のやり方によって、ケガの治りも異なります。
ぜひ覚えておいてくださいね。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

無理に動かすと悪化するかも…

できるよになろう 応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

そのままだと化膿することもある…

切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす
氷水だと冷えすぎて皮膚を傷つけてしまうかも…

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借りましょう。



学校歯科医の門口先生に
歯や口腔内のケガの処置
について伺いました

通学中や体育、部活動などで起こり得そうな例を挙げてみました。

①歯牙の破折（歯が折れた、欠けた）

小さく欠けた時は、虫歯を詰める材料で治療できます。大きく欠けた場合は神経を取らねばならない時もあります。その場合は根の治療をして、最終的には被せ物になります。根の途中で破折したりすると、抜歯になることもあります。



②脱臼

歯が揺さぶられて、グラグラになる状態です。大抵の場合両隣のしっかりした歯と固定する事になり、約1ヶ月で安定して来ます。歯牙の変色が出れば神経が死んでしまったと判断して、神経を取る治療になります。

③脱落

衝撃で歯が抜けてしまうことがあります。この場合は保存液（保健室にあります）、無ければ牛乳に漬けてなるべく早く口腔外科に向かってください。上手く行けば再殖出来て元に戻る可能性があります。汚れたままでティッシュに包んだりすると、乾燥してしまい、再殖は上手くいきません。



④歯槽骨（歯ぐき）の骨折

骨折すると歯並びが噛み合わなくなります。もちろん出血も多くなります。口腔外科に速やかに行ってください。

⑤頬粘膜（頬の内側）の裂傷

傷が小さければそのままでも治りますが、傷が大きければ出血も多くなるので、縫合が必要となります。口腔外科に行くのが良いでしょう。