



口や歯のケガ

口や歯をケガしたらどうしたらいいの？

- ・まわりの大人に知らせる(担任や家族など)
- ・ケガをした時の時間・状況・全身状態を記録

あごの骨折



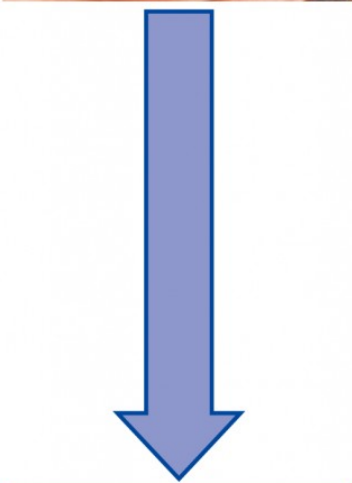
歯が食い込んだ
ぐらつく
出血した



歯が欠けた



歯が抜けた



- ・止血する
- ・冷やす

- ・抜けた歯が汚れていたら水道水で軽く洗う(30秒以内)
- ・歯をゴシゴシこすらない
- ・歯の根の部分には触らない

病院(外科・整形外科)、または
口腔外科専門の
歯科医院に行く

抜けた歯や破片を保存液に入れる
保存液がない場合は生理的食塩水か牛乳でよい。
それらの液がなければ、歯を口の中に入れ、舌の下に置いて運ぶ。
この時に飲み込まないように注意する。



抜けた歯などをもって、急いで歯科医院に行く(30分以内が良い)

くち は よ ぼう 口や歯のケガの予防

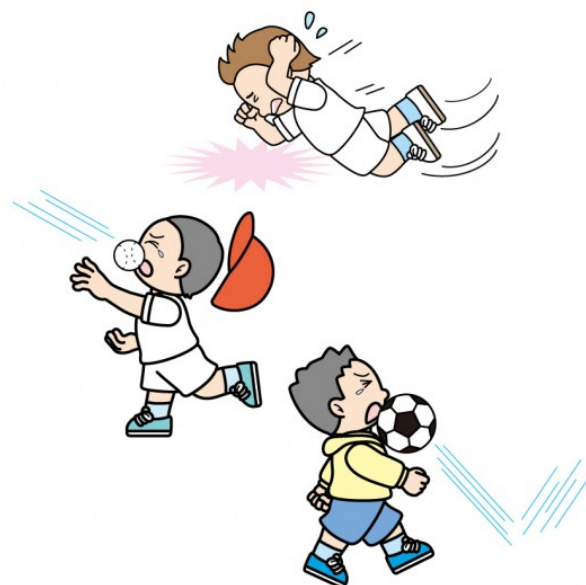
学校におけるケガのうち、4件に1件は歯の破折などの口の中やまわりのケガです。

小学校では特に転倒・物や人との衝突によるケガが多く、

中学校ではスポーツ中のケガが増えてきます。

また、けんかなどによるケガも増えてきます。

出典：学校の管理下における歯・口のけが防止必携
日本スポーツ振興センター 平成20年3月



じゅうよう ケガをしないために重要なこと

◎規則正しい生活をして、基礎的な体力をつける。

◎活動内容や運動種目のルールを守り、安全策を考える。

◎交通規則などを守る。

(スマートフォンなどを見ながら歩いたり、自転車に乗らない。)

◎危険を予測・回避する能力を身につける。

◎ぶつかったりすることが多いスポーツでは自分の口にあったカスタムメイドのマウスガードを使用する。マウスガードを使用することにより、スポーツ時の衝撃から歯やあご、口のまわりを守り、また、脳への衝撃もやわらげ、脳しんとうなどを防ぎます。

カスタムメイドの マウスガード



歯科医院で個人の歯に合わせて製作します。

必要な場合は、かかりつけ歯科医にご相談

ください。

は おお ちゅうがっこう 歯のケガが多いスポーツ (中学校)

- 1位 バスケットボール
- 2位 バレーボール
- 3位 サッカー
- 4位 テニス
- 5位 野球
- 6位 バトミントン
- 7位 柔道

出典：学校の管理下の災害-23

日本スポーツ振興センター 平成23年3月