

口腔内のケガについて

トレイルランニング中、転倒などにより頭部・顔面をケガした場合、口腔内も受傷することがあります。不幸にもケガをした場合は参考にしてください。

(1) 吐き気やめまいがみられる（頭部の外傷が疑われる場合）

頭痛や吐き気、めまい、嘔吐などがみられる場合は、意識状態や反応を確認して、歯科治療の前に医科の専門診療科（脳外科など）を受診することを勧めます。

(2) 歯ぐき、粘膜から出血している、歯がグラグラしている、歯の位置がずれた

まず止血を行います。うがいや濡らしたガーゼで出血部位をきれいにしてから、清潔なガーゼなどで出血部位を押さえて止血を図ります。歯肉が切れていたり、歯根が折れたり、歯の位置がずれていることも多いので、早めに歯科を受診しましょう。

(3) 歯が欠けた

欠け方が軽度の場合は様子を見てから歯科受診してもかまいませんが、大きく欠けた場合は神経（歯髄）まで達していることが多く、放置すると痛みが出たり、神経が死んでしまいますので、早急に歯科を受診しましょう。

(4) 歯が抜け落ちた（歯の脱落）

歯が抜け落ちた場合、条件がよければ歯を元の位置に植え直す（再植）ことができます。一般的に、歯の組織が生きている短時間のうちに再植すると予後が良好といわれています。抜けた歯が汚染されている場合は流水で 20 秒程度洗い流すだけで決して擦り洗いはしないでください。できれば受傷後 30 分以内に処置することが望ましいため、脱落した歯を「冷たい牛乳」「生理的食塩水（500 mlの水に 5 g、小さじ 1 杯の塩を溶かすと作れます）」につけるか、何もない場合は口の中に入れて乾燥しないようにし、できるだけ早く歯科を受診しましょう。