

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.271

2019年5月号

歯周病

～口の健康は体の健康～

歯周病で歯がグラグラしたり、抜けたり、また、入れ歯が合わないなどで、食べ物をかめない状態が続くと、全身の健康に影響します。歯周病は、誤嚥性肺炎、糖尿病、動脈硬化、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、認知症などの病気とも関係が深いことがわかっています。口の中を健康に保ち、元気で充実した生活を送りましょう。



✓ 歯周病とは

歯と歯肉の間に歯垢がたまり、そこに細菌が集まることで、歯を支える骨などに炎症が起き、徐々に破壊されていく病気です。歯茎の腫れや出血から始まり、放っておくと歯がぐらつき、抜けてしまうこともあります。成人の8割以上が歯周病にかかっているといわれており、歯を失う原因の約4割が歯周病によるものといわれています。



✓ 歯周病セルフチェック

- 歯茎に赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯茎がやせてきた
- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血がついていた
- すすいだ水に血が混じることがある
- 歯と歯の間の歯茎が鋭利な三角形ではなく、腫れてぶよぶよしている
- ときどき歯が浮いたような感じがする
- 指で触ってみて、少しぐらつく歯がある
- 歯茎から膿が出たことがある

＜チェックの数＞	
0個	これからもきちんと歯磨きを心がけ、年に1回は歯科検診を受けましょう。
1～2個	歯周病の可能性ががあります。歯磨きの仕方を見直し、歯科医師に相談しましょう。
3個以上	歯周病が進行している恐れがあります。歯科を受診しましょう。

(8020推進財団HPより)

※歯周病は早期発見し、丁寧なブラッシングを行うことで改善することがあります。

✓ 歯周病を予防する方法



①毎日の歯磨き

歯磨きで歯垢を取り除くことが、歯周病予防の基本です。歯垢がつきやすい歯と歯の間、歯と歯茎の境目、かみ合せの部分意識して歯磨きしましょう。歯ブラシは奥まで届きやすい小さめの物を選び、1～2本ずつ丁寧にブラッシングしましょう。歯間ブラシやデンタルフロスを使うとさらに効果的です。

② よく噛んで食べましょう

唾液は一日に1.5~2リットル分泌されています。大量の唾液が細菌を洗い流し、むし歯・歯周病を予防します。しっかり噛んで、顎や舌の筋肉を動かすことで、唾液の分泌を促進します。



③ 食習慣の改善

甘いものは歯垢になりやすく、間食が多いと口の中が汚れている時間が長くなるので、歯周病になりやすくなります。3食の食事を規則正しく食べ、間食をだらだら食べるのをやめましょう。

また、よく噛むために歯ごたえのある繊維質の食品を取り入れたり、歯を強くするカルシウムやビタミンD、歯茎を健やかに保つビタミン類（A、Cなど）をしっかり摂ることで、歯と歯茎を強くし健康に保つことができます。

④ 生活習慣を見直しましょう

喫煙は歯周病の最大のリスクといわれています。また、ストレスや睡眠不足は免疫力の低下を招き、歯周病の原因になるといわれています。

おすすめ一品料理

エビと筍の中華風炒め

<1人分>
エネルギー 129kcal
食物繊維 3.3g
塩分 1.2g



材料	2人分
むきエビ	120g
筍(水煮)	120g
スナップえんどう	5本
しいたけ	2枚
ごま油	小さじ2
A [長ネギ(みじん切り)	2cm
生姜(みじん切り)	1/2かけ
B [酒	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1

作り方

- ①エビは背ワタを取って厚さを半分にする。
- ②筍は5mm厚さの薄切り、スナップえんどうは筋をとって長さを斜め半分、しいたけは4等分に切る。
- ③フライパンにごま油を入れて①を炒め、色が変わったら②とAを加えて炒める。全体に火が通ったら、Bを加えて炒め合わせる。
- ④③に同量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけ、器に盛る。

繊維が多い食材を大きめに切ると、噛み応えが増し、噛む回数が増えます。ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎの防止にもつながります。

新じゃがと豆苗のしゃきしゃきサラダ

<1人分>
エネルギー 92kcal
ビタミンA 138μg
塩分 0.6g



材料	2人分
新じゃが	1個
豆苗	1/2パック
人参	3cm
大葉	3枚
A [マヨネーズ	大さじ1
ポン酢	小さじ2
塩	少々

作り方

- ①新じゃがは皮をむいて千切りにし、水にさらす。豆苗は根元を切り落として3cm長さに切り、人参は細い千切りにする。
- ②大葉は千切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、①を1分ほど茹でて冷水にとり、ザルにあげて水気をしっかり絞る。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、②と③を加えて和え、器に盛る。

じゃが芋に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、豆苗や人参にはビタミンAが豊富に含まれているため、歯茎を健康に保つのに役立ちます。ビタミンAは脂溶性のビタミンなので、マヨネーズなどの油と一緒に摂ると吸収が良くなります。

～すずらんイベント情報～

★ 5月25日(土)に、すずらん薬局庚午店で健康教室を開催します！

参加者
募集中

テーマ：『骨粗鬆症』

◇日時：2019年5月18日(土) 14:00～15:30

◇場所：すずらん薬局庚午店

◇申し込み・問い合わせ先：すずらん薬局庚午店 TEL082-507-0201



牛乳が苦手だけど、カルシウムを摂るにはどうすればいいのかな？

骨粗鬆症の薬はずっと飲まないといけないの？



こんな疑問はありませんか？
薬剤師と栄養士
がお答えします☆



すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

今月の木曜カフェ・リリーベル ミニ健康教室開催中！！

テーマ：『睡眠』



☆第3回 5月9日 10:30～13:00
『ぐっすり眠るための食事作り』

良い睡眠を得るために必要な栄養素が豊富に含まれる献立を栄養士と一緒に作ります。

※調理実習のため、要予約(定員8名)

※材料費600円

《ミニ健康教室の
問い合わせ・申し込み先》
すずらん薬局本店 栄養相談室
TEL：082-247-1350



☆第4回 5月23日 10:30～11:30
『快眠のための生活習慣と運動について』

生活リズムをチェックして、1人ずつにあった、快眠方法をご紹介します。
また、リラックスするための、簡単な運動を行います。

ミニ健康教室に参加して お得なポイントゲット♪

☆広島市高齢者いきいき活動ポイント
(1回につき1ポイント)

☆広島県ヘルスケアポイント
(1シリーズで30ポイント)

☆☆今月のスタッフからひとこと☆☆

暖かいほかほか陽気になってきましたね。
天気の良い日にはお散歩がてら、
木曜カフェ・リリーベルに寄ってみませんか？
おひとり様でも、大歓迎です。
楽しくお話ししましょう♪

スタッフ：青山

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。
また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》
すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230



木曜カフェ・リリーベル

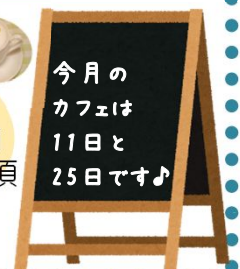
広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時頃

TEL：082-532-4193



今月の
カフェは
11日と
25日です♪



薬剤師からのミニ情報

～花粉症の薬の副作用(口渇)について～



花粉症の原因となる花粉は、春はスギ、ヒノキ、初夏から秋にかけては、カモガヤ、オオアワガエ等のイネ科の花粉、夏から秋にかけてはブタクサ、ヨモギなどの菊科の花粉が主になります。花粉症の症状を抑える薬によって、「口が渇く(口渇)」という症状が出る場合があります。

☑ 口の渇き

市販薬でも売られている抗アレルギー薬の「フェキソフェナジン」や「エピナスチン」という成分の薬には、鼻水を抑えたり、かゆみを抑えてくれる効果がありますが、それとは別に「口が渇く」という副作用が出る場合があります。

抗アレルギー薬を服用して口が渇き始めたと感じることがあれば薬の影響かもしれませんが、この状態は唾液が出にくくなっているだけで、それ自体が体に悪い影響があることではありません。日常生活で食べ物が飲み込みにくくなったり、違和感を覚える等の症状がある時には、気軽に医師や薬剤師に相談してください。

また、自分でできる対策もあるので、試してみてください。

- ガムをかむことで唾液を出す
- こまめに水を飲む
- 唾液腺をマッサージする



抗アレルギー薬以外で口渇が副作用の薬

• 胃痛の薬

胃痛の薬の中でも「差し込むような痛みを抑える薬」に入っている「ブチルスコポラミン」、「チキジウム」などといった成分に口渇の症状が出る場合があります。

• 入眠剤

「エチゾラム」、「ソルピデム」などの抗不安薬は全般的に口渇作用を起こすものが多くあります。

※ 花粉症の薬には「眠気」や「口渇」といった副作用が出る場合があります。また、花粉症以外の薬でもこういった副作用を起こすものがあります。口渇以外にも薬を飲んで気になる症状がある時には気軽に薬剤師にご相談ください。

★次回のテーマは、イソフラボンを予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索