



これ以上歯を削ったり抜いたりしないように、そしてこれからも自分の歯を残すには、今までの生活習慣を見直す必要があります。虫歯や歯周病から自分の歯を守りましょう。

その1 歯と歯の接触時間を減らす

現代人の多くに「無意識に上下の歯を軽く合わせる癖(上下歯列接触癖(TCH))がみられます。この癖が歯や歯肉に過大な負担をかけて、歯周病や歯を失う原因になっています。

- 歯の表面がすり減る
- 詰め物がとれる
- 虫歯でもないのに歯がしみる・痛む
- 歯周病が悪化する
- 顎関節症になりやすい
- 歯が欠けて虫歯になりやすい



この癖を直すことで、歯を守る事ができます。

対策:TCHの直し方

目印の紙を目にとまる場所に10枚以上貼る。

貼り紙をみたら、肩を上げるように鼻から大きく息を吸い、口から一気に吐き出して肩を落とす。



TCHの判定法

姿勢を正しくして正面を向き、口を軽く閉じます。その状態で上下の歯が接触しないように軽く離します。どんな感じがしますか？

- 口のあたりに違和感がある
- そのまま5分間維持できそうにない

どちらか当てはまれば、TCHを持っている可能性が濃厚です。

＜栄養と料理＞参照サイト 歯科院長 齊藤 博 歯科医師

その2 砂糖をできるだけとらないようにする

虫歯の原因であるミュータンス菌が餌にするのは砂糖だけ！砂糖の摂取量を極力減らすことで、虫歯や歯周病になるリスクを大幅に減らせます。また、間食も問題です。食事をしてから一定時間が経過すると、酸性に傾いた口の中が唾液の働きで中性に戻り歯の修復(再石灰化)が行われます。間食をすると、中性に戻った口の中が再び酸性に傾き、歯の修復が妨げられます。

★間食や砂糖を控えることは、虫歯や歯周病のみならず、糖尿病や肥満の予防にも有効です。



対策:砂糖を減らすために

- ・コーヒーや紅茶に砂糖を入れない。
- ・水分補給には砂糖の入っていない飲料を選ぶ。
- ・砂糖を含む加工食品は出来るだけ食べない。
- ・料理に使う砂糖の量を最小限に。
※砂糖入りの食品を口にしたら、できるだけ早くうがいをしましょう！

その3 1日1回正しい歯みがきをする

みがき残しも問題ですが、みがき過ぎは歯や歯肉にダメージを与えて、知覚過敏、虫歯、歯周病の原因になります。最低1日1回、確実に歯垢を除去すれば十分です。

対策:歯垢の溜まりやすい場所を入念に

- 歯垢がたまりやすい場所
「歯と歯肉の境目」「噛む面の溝」「歯と歯の間!」
- 歯ブラシは3本の指でペンを持つように持つ。
- 歯ブラシを斜めに傾け、歯と歯肉の境目の溝に毛先を差し込むように当て、歯ブラシを小刻みに揺らす。
1か所ですら10回ほどを目安に。



その4 歯科医院で定期的にチェックする

歯周病は静かに進行する病気です。自分で歯周病の進行に気付くのは難しく、ある程度進行してしまふと治療は困難に。歯科医院で定期的なケアを行いましょう。

対策:誕生月に歯科チェック

記念日を作って忘れずに!



一薬剤師のワンポイントアドバイス

質問:お薬手帳は、他の薬局で作ったものを出しても良いですか？

もちろん構いません。お薬手帳はあなたの手帳です。むしろ1冊に情報をまとめることに意味があります。全国どこでもお使いいただけます。

お薬手帳には、合わなかった薬の記録や、今飲んでいる薬がわかる他、成分が同じでも違う名前のお薬もたくさんあるので、これらの重複投与を予防したり、一緒に飲むと効き目が弱くなったり反対に強くなったりする相互作用の防止や、副作用の再発防止にも繋がります。

災害時や旅先での急病やけがで、かかりつけの病院や薬局に行けない場合にも、いつもの薬が正確にわかるので大変便利なものです。

いつも同じ薬しか飲まないのでは必要ないのでは?と思われるがちですが「同じ薬を継続して服用している」事の記録にもなります。

ぜひお薬手帳を活用して下さい。



お薬手帳 5つの「いい」

- いい 医療機関・薬局には必ず持っていきましょう!
- いい 一般医薬品や健康食品も記録しておきましょう!
- いい 一冊にまとめましょう!
- いい 言いたいことや伝えたいことを書いておきましょう!
- いい いつも携帯しましょう!



かんたん おいしい からだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー

簡単! 納豆の油揚げ包み焼き



【材料 2人分】

- ・油揚げ 2枚
- ・納豆 2パック
- ・小ねぎ 適量

【1人分】エネルギー122kcal 塩分 0.6g

【作り方】

- ①納豆に付属のタレを混ぜる。
- ②油揚げを半分に切り、袋状に開く。
- ③納豆をスプーンで詰める。
- ④オーブントースターで3~5分こんがりとし、色づく程度に焼く。
(またはフライパンを熱し、両面こんがり焼く。)
- ⑤お皿に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

納豆は大豆に納豆菌をかけて発酵させた日本伝統の食べ物で、植物性たんぱく質の他、ビタミンB6やカリウムなどを豊富に含んでいます。原料の大豆には不溶性、水溶性のどちらの食物繊維も豊富です。油揚げは豆腐を油で揚げたもので、カルシウムは大豆(乾)の1.25倍。お好みで発酵食品のキムチなどを刻んで入れてもおいしいです。
※注意
薬との影響で納豆を禁止されている方(ワ-ファル服用中)は、納豆の代わりにツナと刻んだ玉ねぎをマヨネーズで和えたものを入れてもおいしくいただけます。