

か り ん TOPICS

※参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

1 消炎・鎮痛剤

いわゆる「痛み止め」と呼ばれ、歯痛や抜歯後の腫れや痛みを和らげる薬剤です。副作用として胃腸障害が起こることがあるため、空腹時の使用は避けましょう。また、最近では、胃にやさしい消炎・鎮痛剤もあるので、胃の弱い方は歯科医にその旨をあらかじめ伝えておくといでしょう。

飲み合わせで、思わぬ作用が出る場合もあるので、普段から服用している薬剤は、お薬手帳を活用して、薬剤名を歯科医に伝えるようにしてください。

2 抗生剤

「化膿止め」と呼ばれ、術後の感染を防いだり、歯の周りの組織の炎症を抑えたりする薬剤です。身体に合わない抗生剤を服用した経験があるときは、その薬剤名を記録しておき、必ず歯科医に伝えてください。



6月4日からの一週間は「歯の衛生週間」です。今月は、歯科医で使用する薬剤と注意点についてご説明します。

3 うがい薬

殺菌・消毒・炎症を抑える薬で、飲み込まずに口の中をすすぐように使用します。抜歯後で傷口が落ち着くまでは、激しいうがいは避けてください。また、うがい薬の内容成分が他の病気に影響する場合がありますので、注意が必要です。



4 麻酔薬

粘膜や皮膚の末梢知覚神経を麻痺させ、痛みを抑えます。抜歯の際の麻酔注射や、治療時に使うゼリー状の、麻酔薬剤などがあります。体質に合わなかった、などの経験がある場合、その薬剤名を記録しておくようにしてください。

病歴や、アレルギーを伝えるためにお薬手帳をご活用ください！

お薬手帳は医師・歯科医師・薬剤師に提示してください。

秋田県医師会・秋田県歯科医師会・秋田県薬剤師会

丈夫な歯で、心も体も健康に！
歯が健康だと、食べ物をしっかりと噛むことができます。よく噛むことは、様々な効果をもたらします。



- ❖ **肥満解消**
早食いを防止し、満腹感が得られるため、食べ過ぎやドカ食いを防止します。また、噛むと交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。（特定保健指導用教材より）
- ❖ **味覚の発達**
食べ物本来の美味しさを感じることができ、薄味でも満足します。
- ❖ **胃腸の負担を軽くする**
食品をしっかり噛み砕くことによって胃腸に余分な負担をかけずにすみます。
- ❖ **情緒が安定する**
噛むことは、緊張を和らげて、ストレスを解消することに繋がります。
- ❖ **歯並びがきれいになる**
噛むことによって「あごが発達」します。最近の子供たちは柔らかい物を好むため、あまり噛まなくなりました。その結果、あごがぼっそりとしてしまい、歯が収まるスペースが不足していると言われています。

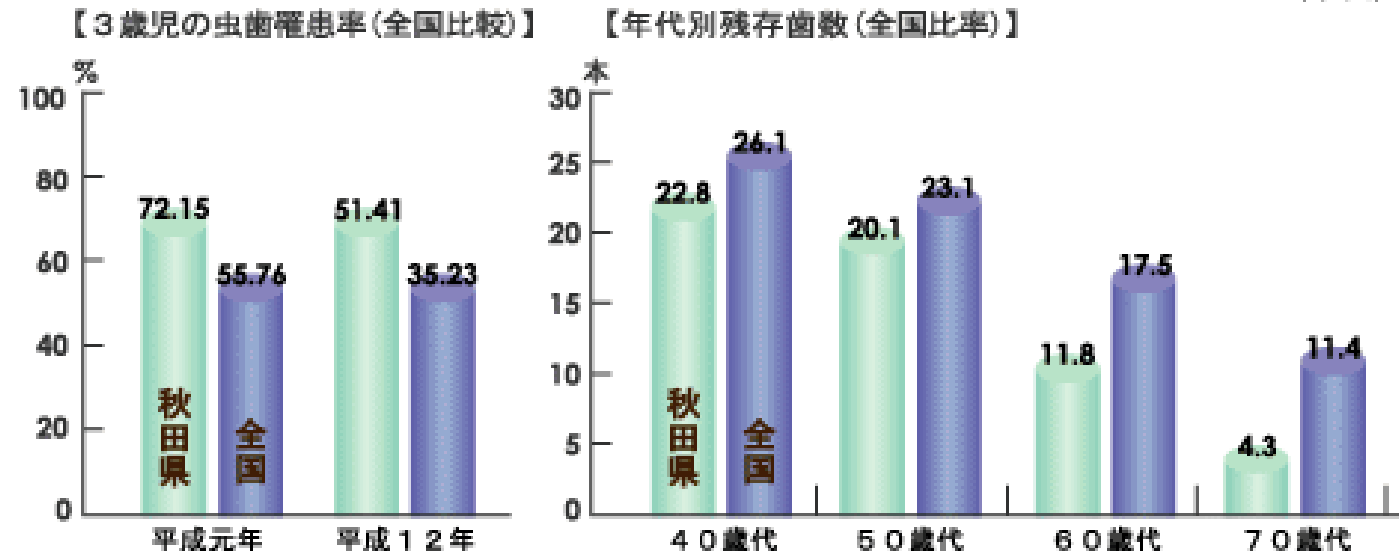
噛む回数を意識していない人は、ひとくち10～20回しか噛んでいないと言われています。普段より**プラス10回**を意識しましょう。

- ・食べ物をひとくち入れたら箸を置きましょう
- ・野菜はいつもより大きめに切って、食感を残すくらいに火を通しましょう
- ・きのこ、海藻、根菜類などを取り入れましょう

目標：ひとくち30回！



秋田県人は全国と比較して虫歯が多く、歯の残存率が少ないという残念な結果が出ています。（下表）



食べたらずくに歯を磨き、甘いお菓子はほどほどに、定期的な検診を行って、虫歯を撃退しましょう。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。