



すずらん食通信

NO.200
平成25年6月号

虫歯

~80歳まで20本の歯を保ちましょう!~

6月4日は、虫歯予防デーです。

皆さんは、どうして虫歯ができるのかご存知ですか?

虫歯になるメカニズムや普段の生活の中でできる予防法を知り、歯の健康についてもう一度考えてみましょう。



✔ どうして虫歯になるの?

虫歯とは、口の中の細菌が酸を作り出し歯を溶かす病気です。私たちの口の中では、歯を溶かす脱灰（だっかい）と傷ついた歯を修復する再石灰化（さいせっかい）が繰り返し行われています。通常、口の中は中性に保たれていますが、食事をすると口の中の「虫歯菌」が食べ物の糖分などを栄養にして酸を作り出すため、一時的に口の中が酸性に傾きます。すると、歯の表面にあるカルシウムやリン酸などが溶け出す脱灰が起こります。通常バランスがとれているはずのこの2つの作用が崩れてしまう（脱灰される時間が長くなる）と歯が溶け続け、その結果虫歯になってしまうのです。

✔ 虫歯を予防する方法は?



① 虫歯菌を取り除く

虫歯菌を取り除くには、歯みがきが効果的です。特に、寝る前の歯みがきは大切です。虫歯は、寝ている間に進行しやすいため、寝る前はいつもより丁寧に歯をみがきましょう。また、歯みがき粉を使うと口の中はさっぱりしますが、それほどみがけてないのにみがいたような気持ちになってしまうことがあるため注意しましょう。

② よくかむ

よくかむことによって唾液が出やすくなり、虫歯予防になります。唾液には、以下のような働きがあります。

- 1) 口の中に残った食べかすを洗い流す
- 2) 食事をして酸性に傾き、虫歯になりやすい状態の口の中を中和して正常に戻す働きがある
- 3) 唾液の中に含まれる、カルシウムやリン酸が歯の表面に付着して、溶け出した歯を修復する



③ 食生活の改善

普段の食生活での注意点を紹介します。以下のことに気を付けましょう。

- 1) 間食は時間を決めて、ダラダラと食べる習慣をやめる
1日3回の食事の他に、間食の回数が増えるほど口の中は絶えず虫歯になりやすい状態が続きます。
- 2) 水分は定期的に摂る
口が乾くと虫歯になりやすい環境になるため、水分を定期的に摂り口を潤しましょう。
- 3) かむ回数を増やす
かむ回数が減ると、唾液が出にくくなるため食事の時には意識をしてしっかりかむようにしましょう。
- 4) 生活習慣を見直す
不規則な食生活、喫煙や精神的なストレスを抱えていると唾液の出る量が減ってしまうため、自分の生活習慣を見直してみましょう。



虫歯を予防する食べ物



虫歯を予防し、丈夫な歯を作るには、栄養バランスを考えた食事を摂ることが大切です。虫歯予防に役立つ食べ物を紹介します。

栄養素	作用	主な食材
フッ素	歯を積極的に強くしてくれる	海藻類・魚介類・日本茶
鉄・マグネシウム・リン	歯への血液の流れをよくする	ひじき・きくらげ・こんぶ・煮干し
カルシウム	歯を丈夫にする	乳製品・小魚など
カテキン	口腔内を清潔にする	日本茶
食物繊維	かむ回数が多くなるため、歯や歯茎、あごの力が強くなり、唾液の分泌量が増える	玄米・豆类・ひじき・きのこ類・寒天・切干大根・おから・ごぼう・いも類
キシリトール	菌の増殖を抑える 唾液の分泌を促し、虫歯の進行を抑える	野菜・果物

おすすめ一品料理

高野豆腐入り肉そぼろご飯

エネルギー 458kcal	カルシウム 106mg	食物繊維 1.1g	塩分 1.7g
------------------	----------------	--------------	------------

材料	2人分
鶏ひき肉	50g
にんじん	20g
玉ねぎ	20g
高野豆腐	2/3枚
温泉卵	2個
青ねぎ	20cm
サラダ油	小さじ1
A 濃口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2
ご飯	300g

作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻し、よく水けを絞ったら細かいみじん切りにする。にんじん、玉ねぎもみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、鶏ひき肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ③②に高野豆腐を入れて炒め、Aを加えて味を調えそぼろ状に仕上げる。
- ④器にご飯を盛り、③と温泉卵をのせ青ねぎを散らす。

●高野豆腐には多くのカルシウムが含まれています。歯ごたえのある野菜と一緒にとることで歯を丈夫にし、また、唾液が多く分泌されるため虫歯予防も期待できます。

ほうれん草とパプリカのチーズサラダ

エネルギー 128kcal	カルシウム 146mg	食物繊維 2.0g	塩分 1.0g
------------------	----------------	--------------	------------

材料	2人分
ほうれん草	100g
パプリカ	1個
カマンベールチーズ	50g
A 濃口しょうゆ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1

作り方

- ①ほうれん草は熱湯でゆでて水にとり、水けを絞って2cm幅に切る。
- ②パプリカは縦半分に切り、種を取り除き5mm幅の千切りにする。
- ③カマンベールチーズはちぎってボウルに入れておく。
- ④③のボウルにAと①、②を加えて和える。

●カマンベールチーズに含まれるカルシウムとほうれん草に含まれるキシリトールが歯を丈夫にします。また、パプリカを入れることにより、いりどりでなくシャキシャキとした食感も楽しめます。



～すずらんイベント情報～

すずらん薬局グループでは、いろいろなイベントを開催しています。今月号よりその情報を掲載し、皆さんにお知らせしていきたいと思ひます。

5月17日(金) サロンへ出張講座に行ってきました。

江波東集会所では毎週金曜日にサロンをされており、すずらん薬局は3週目を担当させていただいています。今月は、管理栄養士が免疫力についてお話し、最後に簡単な骨盤底筋体操と嚥下体操を行いました。



5月21日(火) すずらん薬局本店で体組成測定会を開催しました。

体組成とは、体脂肪や筋肉、体水分、骨などの体を構成している成分のことです。それを計測して、現在の体脂肪の量を把握することもですが、定期的に測って筋肉量が落ちてないか、体脂肪が増えてないかなどをみて健康維持に役立てることが出来ます。今回、14名の方が参加されました。継続して来られる方もおられ、体脂肪の増加もなく筋肉量を維持されているようでした。すずらん薬局本店では、毎月第3火曜日に測定会を開催しております。



～次回イベント予告～

* 7月20日(土)にすずらん薬局庚午店で体組成測定会をします。
お気軽にご参加ください。

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

「ふないる」で
開催する催しを
お知らせします。

男の料理教室 上級編



今回の募集は終了いたしました。
次回は9月を予定しておりますので、
楽しみにお待ちしております。

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。その他、お薬や食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にご相談ください。薬剤師、栄養士がお応えします。お問い合わせは、下記まで。

すずらん薬局舟入店
TEL : 082-532-4193
担当 : 出羽 (でわ)

*** 今月の「木曜カフェ・リリーベル」***

ご近所同士が集まったり、いろんな人たちと一緒に楽しめる居場所があればいいなという声を受けて、すずらん薬局舟入店1階の『ふないる』で、毎月第2・4木曜日にカフェをオープンしています。6月のイベントは、江波にお住まいの方の手芸作品を展示します。

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
午後1時～3時ごろ
TEL : 082-532-4193



Ameba facebook 始めました(~/)

木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報



お家に沢山薬が残っていませんか？

薬を飲み忘れたり、何の薬か分からない薬が沢山あったり、沢山薬があるけどごちゃごちゃしてよく分からなくなって、きちんと飲めていなかったりしていませんか？そんな時は、薬局に残っている薬を持ってきてもらったら整理することができるのでご相談ください。薬局に薬を持参して薬を整理することを「外来服薬支援」と言います。

👉 外来服薬支援とは？

薬剤師が、どの薬がどれだけ余っていて他の薬とどれだけズレがあるか確認します。そのことを病院に伝えて、残っている薬は少なく処方してもらうようお願いすることができます。

しかし、きちんと飲んでないのが先生にバレるからと思う方も多いでしょう。仕事の都合だったり、外出の関係で飲めていなかったり、ついっっかりだったり、理由は色々あります。

お医者さんも「飲めていない事」が知りたいものなのです。どうして飲めないのだろう？を考えて、きちんと飲むようにするのが薬剤師の仕事です。



○外来服薬支援はお金がかかるサービスなの？

残薬を整理して、日数を調整するだけなら、負担金が増えることはありませんが、複雑な場合は料金がかかります。1割負担で190円、3割負担で560円技術料が増えることとなります。しかし考えてみてください。お薬が減れば、お薬代が安くなります。

お家に沢山ある薬をずっともらっても仕方ありません。それは、医療費の削減にもつながります。

日本の医療保険は崩壊寸前で、国は医療費の削減をどうやったらできるか考えています。このサービスは、医療費の削減のために国が考えたサービスなのです。毎回は必要ありません。逆に医療費の増大につながりますし負担も増えてしまいます。半年または1年に1回くらいで十分だと思います。

興味を持たれた方は、お気軽に薬剤師にご相談ください。



★次回のテーマは、日焼けを予定しております。

お知らせ

◎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。こちらもお覧下さい。

すずらん薬局

検索