

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.237

平成28年10月

歯周病

～口の中から健康に!～

歯周病とは?

歯周病菌という細菌が原因で、歯垢（プラーク）の中でその細菌が歯肉に炎症を引き起こす病気で、日本人の成人の約8割が歯周病になっていると言われています。症状には、歯茎が赤くなる、歯茎から血が出る、歯石（歯の汚れ）がつきやすくなる、歯茎が下がるなどがありますが、歯周病はゆっくりと進行するため気づきにくく、歯の痛みなどが現れる頃には重症化していることが多い病気です。歯周病は口の中だけでなく、歯周病菌が血管に入り、全身に回るなどして糖尿病や脳血管疾患、心血管疾患を悪化させたり、肺炎や低体重児出産や早産のリスクが高まるなど、全身の健康と強く関わってくるのです。



原因

口腔内環境

- ①歯石
歯周病菌の住み家。
放っておくと歯周病が悪化する。
- ②歯並び
歯並びが悪い部分は歯磨きが不十分になりやすく、磨き残しから、歯石がつきやすくなる。
- ③口呼吸や歯ぎしり
口で呼吸することが癖になっていると、乾燥し歯周病菌が繁殖しやすい環境になる。また、歯ぎしりは、歯や歯茎に強い力がかかり、炎症が起こりやすくなる。



身体的環境

- ①喫煙
ニコチンによって毛細血管が収縮し、歯茎への血行が悪くなり、歯周病が悪化する。
- ②ストレス
自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下するため、歯周病にかかりやすくなる。
- ③不規則な食習慣
食事や間食をダラダラ食べ続けていると、口の中が絶えず菌にさらされていることになり、歯周病にかかりやすくなる。

予防するための大切なポイント

①歯磨き

特に寝る前の歯磨きは、念入りにしましょう。寝ている間は、唾液の量が減り、口の中が乾燥しやすくなります。乾燥すると歯周病菌が繁殖しやすくなるため、歯と歯の間は、歯間ブラシを使うなどして丁寧に磨くようにしましょう。







②十分な睡眠

ストレスがたまると、抵抗力が弱くなり細菌が繁殖しやすくなります。しっかりと睡眠をとり、体に疲れを溜めないようにしましょう。また、口の中の乾燥を防ぐため、口を閉じて眠るようにしましょう。



③バランスのとれた食事

バランスのとれた食事を摂ることは、体の抵抗力を高め疲れにくい体を作る第一歩です。歯周病予防に特に気をつけてとりたい栄養素を紹介します。

栄養素	効果	多く含まれている食品
食物繊維	歯ごたえのある野菜をしっかりと噛むことで唾液が分泌されやすくなります。唾液は口内の食べかすを洗い流す役割とPHを調節して歯周病菌が繁殖しにくい環境を作る役割があります。	野菜類、きのこ類、こんにゃく等 
カルシウム	骨や歯の形成に役立ちます。 	乳製品、大豆製品、骨ごと食べられる小魚等
ビタミンC	歯茎を構成しているコラーゲンの合成を促進します。歯茎からの出血を防いで、歯や歯茎、歯肉を丈夫にします。	パプリカ、パセリ、レモン、柿、キウイフルーツ等 
ビタミンE	感染を防ぐ働きがあるため、歯周病菌の繁殖を防ぐ効果があります。	うなぎ、ナッツ類、カボチャ、にんじん等 

おすすめ一品料理

チキンと野菜のレモン蒸し

<1人分>	
エネルギー	274kcal
食物繊維	4.5g
塩分	0.8g



材料	2人分
鶏もも肉	1枚
A { 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
にんにく(すりおろし)	1/2かけ
酒	大さじ1
にんじん	1/3本
ズッキーニ	1/2本
玉ねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/2個
レモン	1/2個
バター(無塩)	小さじ1

作り方

- 鶏もも肉は皮を取り、2等分にする。Aで下味をつけ、5分置く。
- にんじん、ズッキーニ、玉ねぎ、赤パプリカは1cmの角切りにする。
- レモンは薄い輪切りにする。
- フライパンを中火で熱し、バターを入れて②を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら弱火にし、炒めた野菜の上に①を置く。さらに③をのせて蓋をして、15分蒸す。
- ④に火が通ったら、皿に鶏肉、野菜、レモンの順に盛りつける。

野菜を多く使い、しっかりと噛むことで歯の表面を掃除します。またレモンを入れることで唾液の分泌が多くなり、歯周病の予防になります。きのこ類や他の根菜類などを入れても美味しくいただけます。

カボチャのスープ

<1人分>	
エネルギー	275kcal
カルシウム	147mg
塩分	1.2g



材料	2人分
カボチャ	160g
玉ねぎ	1/4個
ミックスナッツ	20g
オリーブ油	小さじ1
牛乳	200cc
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	適量

作り方

- カボチャは皮をそぎ、一口大に切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ミックスナッツは砕いて、フライパンで乾煎りする。
- 鍋にオリーブ油を入れて熱し、①を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、水200cc(分量外)とコンソメ顆粒を入れて、カボチャが柔らかくなるまで煮る。
- ③の粗熱が取れたら、ミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌する。
- ④を鍋に戻し入れ、牛乳を入れて温め、塩とこしょうで調味し、器に注ぐ。仕上げに②とパセリをかける。

カボチャやナッツ類には、歯周病菌の繁殖を防ぐ働きのあるビタミンEが多く含まれています。また、牛乳に含まれているカルシウムは、歯を丈夫にし、歯や骨の形成を促す効果があるため、歯周病の進行をくいとめます。

～すずらんイベント情報～

6月7日(火)井口明神集会所で体組成測定会を行いました

薬剤師が「お薬との上手な付き合い方」について話し、漢方薬やサプリメントについての質問に答えました。測定後は、結果を見ながら栄養士が個人の生活習慣や食生活に合わせたアドバイスを行い、「ウォーキングをがんばります」「食事や間食に気をつけます」と次回までの目標を立てていっていただきました。



6月9日(木)みどりの家千田で「食事バランスについて」の講義を行いました

3色食品群の説明をした後、実際にグループに分かれて献立を立てていただきました。献立作成の際は、参加者同士でどうすればバランスのとれた食事になるのかなどを話し合いながら進めていっていただきました。参加者同士の交流の場となり、楽しくバランス食を学ぶことができました。



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

第15弾

男の料理教室を開催しました

6月11日(土)に中華の初級編“炒め料理”を実践しました。皆さん調理方法など真剣に聞いていました。調理は2人ペアで行い、手順を確認し合ったり、1人が炒めてもう1人が材料を入れたりなど協力し合って調理されていました。



木曜カフェ・リリーベル

7月から9月の間、4回シリーズでミニ健康教室を開催します。テーマは「血液サラサラ」です。薬剤師と栄養士が薬の話や調理実習を交えながら分かりやすくお伝えします。どなたでもご参加いただけますので、気軽にお申し込みください。期間内の途中参加も大歓迎です。

- ★ 第1回(7月14日)
『血液ってサラサラにしないと
いけないの?』
- ★ 第2回(7月28日)
『血液をサラサラにする食事』
(食事の基本)

時間：10:30～11:30

参加費：無料

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



「ふないる」を使ってみませんか?

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。

問い合わせ先

すずらん薬局 舟入店 担当：出羽(でわ)

TEL：082-532-4193



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
★ 今月のスタッフからひとこと

★ 暑い日が続きますが、夏バテしていませんか?
★ 夏野菜をしっかり食べて、ビタミンとミネラルを補給しましょう♪
★ スタッフに声をかけると、ビタミンやミネラルたっぷりレシピをご紹介します♪

スタッフ：田中



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

10:00～15:00頃

TEL：082-532-4193

今月のカフェは
14日・28日です。



木曜カフェ・リリーベル

検索

～便秘～



✔ 便秘とは

一般的には、3日以上排便がない状態のことです。ただし便の量や回数には個人差があり、毎日排便がなくても苦痛や残便感、腹部の張りがなければ便秘ではありません。一方、毎日排便があっても苦痛や残便感がある場合は便秘とされています。



✔ 便秘の種類

便秘は大きく分けて「機能性便秘」と「器質性便秘」に分けられます。「機能性便秘」は生活習慣の改善で解消することができますが、「器質性便秘」は胃や小腸、大腸、肛門などに疾患があり、それが原因で便秘になっている状態のことをいいます。吐き気や嘔吐、激しい腹痛、急に便が細くなる、便に血や粘血が混じる場合は、「器質性便秘」の可能性があるので、病院を受診するようにしてください。

✔ 機能性便秘の種類

機能性便秘は大きく3つに分けられます。

* 弛緩性便秘

大腸の蠕動運動が低下したり、腹筋力の低下により、便を押し出す力が足りないことが原因で起こる便秘です。高齢者やお産を経験した女性に多い便秘です。

* 直腸性便秘

便が直腸にたどり着いても、便意が起らない便秘です。便意を我慢してしまう人がなりやすい便秘です。便秘薬の頻用でも起こる事があるため、注意が必要です。

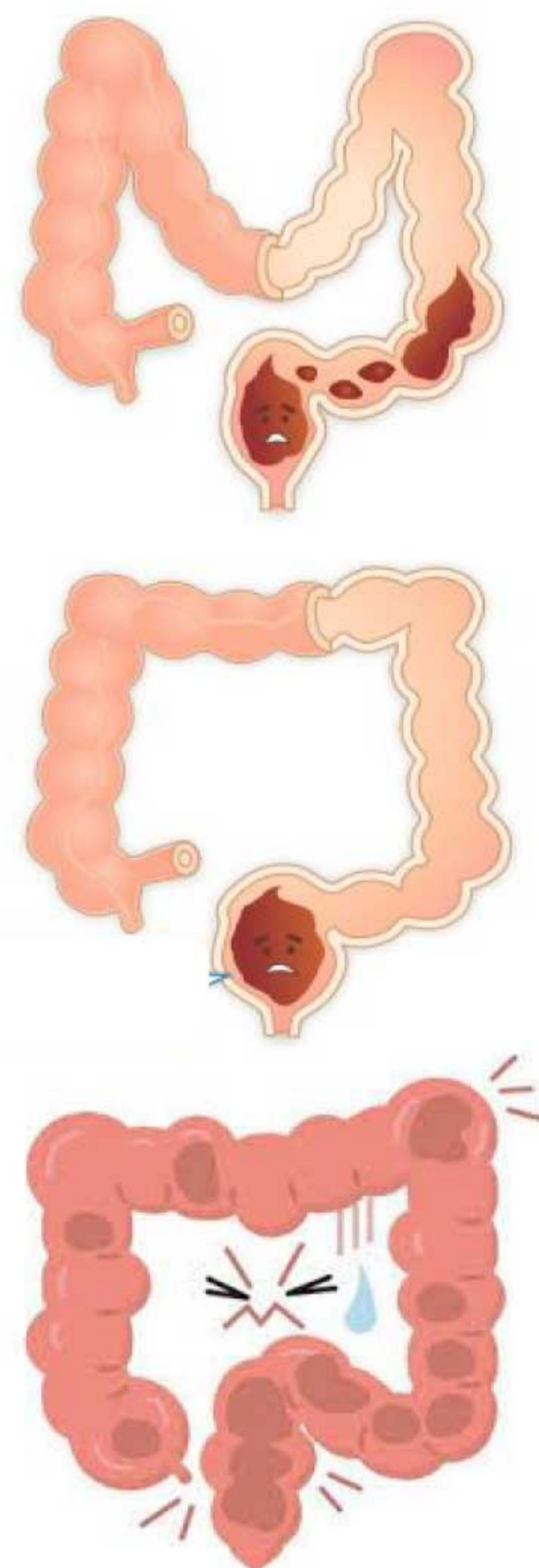
* 痙攣性便秘

ストレスや疲労などにより、自律神経のバランスを崩すことで腸の蠕動運動が強くなり過ぎるために起こる便秘です。便秘と下痢を繰り返したり、丸いコロコロしたウサギのような硬い便が特徴です。高齢者の方は刺激性下剤の乱用で起こることもあるため、注意が必要です。

《刺激性下剤》

センノシドやピコスルファートNaなど、腸を刺激し腸の蠕動運動を促す便秘薬のこと

※上記に心当たりがあり、生活習慣や食生活の改善でも良ならない様であれば、病院や薬局にご相談ください。



★次回のテーマは、**脳と食事**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