

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう



# すずらん食通信

NO.333

2024年7月号

## 歯周病と生活習慣病の関係 ～口腔内環境がもたらす影響～



### ✔ あなたのお口は大丈夫？身近に潜む危険

近年、噛む力が弱まったり、おせや食べこぼしが増えたりなどの口腔機能の低下を表す「オーラルフレイル」が注目されています。「フレイル」とつくため、高齢者のイメージを持つ方も多いと思います。しかし、磨き残しや不適切な歯みがき習慣はオーラルフレイルだけでなく**生活習慣病**をはじめとした、様々な全身の健康状態にも影響を与えることが分かっています。そのため、高齢者だけでなく全世代で、健康なお口「**健口**」を目指して食生活や口腔ケアを見直してみましょう！



**口腔内環境悪化の原因**には、次のようなものがあげられます。当てはまる項目はありますか？チェックしてみましょう！

- ・歯みがきが1日1回以下
- ・舌の清掃をしていない
- ・喫煙
- ・ストレス
- ・口呼吸や歯ぎしり
- ・唾液分泌の低下
- ・食生活の乱れ
- ・糖尿病



歯周病とは…



歯周病とは、細菌の感染により引き起こされる炎症性疾患で、**歯ぐきや歯を支える骨が溶けてしまう病気**です。

歯と歯ぐきの間清掃が不十分だと、「**歯垢**」が付着し、そこで多くの細菌が増殖して、最終的には**血管に流出して全身を巡っていきます**。



### ✔ 歯周病と生活習慣病の関係

歯周病になると、歯の喪失に限らず、メタボや糖尿病をはじめとする様々な生活習慣病と相互的に影響し合い、病気の発症や進行を促してしまいます。

#### メタボリックシンドローム

細菌による炎症によって脂肪細胞が肥大し、**脂肪を蓄えやすくなってしま**いとされています。また、メタボの判定基準に当てはまるほど歯周病のリスクも高まるという報告もあります。

#### 骨粗鬆症

骨粗鬆症と歯周病は関連性があると報告されており、特に閉経後の女性は**エストロゲン**が減少するため、歯茎が炎症を起こしやすくなるとされています。

#### 歯周病

#### 糖尿病

歯周ポケットから流出する炎症関連物質が、インスリンの効きを悪くするとされています。その結果、**血糖コントロールが悪くな**ってしまい、糖尿病が発症・進行しやすくなってしまいます。

#### 心疾患

歯周病原因菌などの刺激によって動脈硬化を誘発する物質が出ることで、血管内にプラークができ、血液の通り道が細くなるとされています。

出典：日本臨床歯周病学会「歯周病が全身に及ぼす影響」

歯周病は他にも、脳血管疾患、慢性腎臓病、呼吸器疾患などさまざまな疾患と関連していることが報告されており、適切な口腔ケアはもちろん、禁煙や食生活の見直しが重要です。

## お口の健康のために今したいこと

食生活や口腔ケアを少し意識することでお口の健康は維持することができます。適切な口腔ケア習慣を身につけ、食生活では歯を強くする栄養素や、噛む力が鍛えられる食材を取り入れてみましょう。



### ～食事編～

#### ◆丈夫な歯をつくる栄養素を摂る



たんぱく質 カルシウム ビタミンD ビタミンC

#### ◆噛む力が鍛えられる食材を取り入れる



根菜類 ナッツ類 小魚 さきいか



### ～口腔ケア編～



#### ◆正しい歯みがき習慣

少なくとも朝食後と就寝前の1日2回は必ず磨きましょう。その際、歯にきちんと歯ブラシが当たっているかも確認しながら行いましょう。また、舌みがきをしたり、歯と歯の間の清掃に、歯間ブラシやフロスなどを活用してみましょう！

#### ◆定期的な歯科受診を

年1～2回は歯科受診をし、歯周病の有無や日頃の磨き残しをチェックしてもらうのがおすすめです。



## おすすめ一品料理

### 鶏むね肉のマーマレードソテー <1人分>

エネルギー：305kcal、たんぱく質：33.4g  
脂質：11.0g、炭水化物：14.5g、塩分：1.8g



#### 材料(2人分)

鶏むね肉	1枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
マーマレードジャム	大さじ2
酒	大さじ1
A 濃口しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
水	50ml
サニーレタス	2枚
ミニトマト	4個

#### 作り方

- ①鶏むね肉の厚い部分に切り込みを入れ、塩、こしょうをし、小麦粉を全体にまぶす。
- ②熱したフライパンにサラダ油をしき、①の皮面を下にして入れ、蓋をして弱火で15分蒸し焼きにする。
- ③②に火が通ったら、裏返してAを加え、とろみがつくまで煮つめる。
- ④③を食べやすい大きさに切り、たれをかけて、サニーレタス、ミニトマトを添える。

- ・鶏むね肉は鶏肉の中でもたんぱく質を多く含む部位です。
- ・蒸し焼きにすることで鶏むね肉でもふっくらするので、パサパサで硬くて食べにくいという方にもおすすめです。



### 水切りヨーグルトサラダ <1人分>

エネルギー：150kcal、たんぱく質：9.5g、  
カルシウム：84mg、塩分：0.5g



#### 材料(2人分)

パプリカ赤・黄	各1/6個
きゅうり	1/4本
サラダえび	60g
A ※プレーンヨーグルト	70g
マヨネーズ	小さじ2
塩、粗びきこしょう	各少々
ミックスナッツ	20g

#### 作り方

- ※ヨーグルトをキッチンペーパーを敷いたザルに流し込み、2時間程おいて水切りヨーグルトを作っておく。
- ①パプリカ、きゅうり、サラダえびを1cm角に切る。
  - ②①とAを混ぜ合わせる。
  - ③ミックスナッツを荒く刻んで、②の上に振りかける。

- ・乳製品はカルシウムが多いうえ、水切りヨーグルトはたんぱく質などの栄養素が凝縮されているためおすすめです。
- ・噛み応えのあるナッツを入れることで、噛む力を鍛えることができます。

赤→ビタミンAが多い！  
黄→ビタミンCが多い！



# 薬剤師からのミニ情報



## ～歯磨き粉について～

お口の健康を保つためには歯磨きは欠かせません。中でも歯磨き粉の選び方が重要です。

### 基本成分

清掃剤、研磨剤、発泡剤、潤滑剤、粘結剤、香味剤、保存料からなり、汚れの除去だけでなく歯磨き粉の香りや爽快感など、歯磨き粉の使い心地を決めています。基本成分のみの歯磨き粉は化粧品に分類されます。



### 薬効成分

基本成分に薬効成分が加わった歯磨き粉は医薬部外品に分類され、薬用歯磨き粉と呼ばれます。様々な歯磨き粉が発売されているため、用途に合った歯磨き粉を選ぶことができます。

### 薬用歯磨き粉に含まれている成分

用途	薬効成分	作用
虫歯予防	フッ化ナトリウム	酸に溶けにくい歯を作る
	デキストラナーゼ	歯の表面の汚れを分解する
歯周病予防	クロルヘキシジン塩類	殺菌効果がある
	塩化ベンゼトニウム	
	トラネキサム酸	出血を予防する
	ビタミンE	血行促進により歯茎の免疫力をあげる
知覚過敏予防	乳酸アルミニウム	歯の神経に通じる通り道をふさぐ
	硝酸カリウム	歯の神経に伝わる刺激を軽減する
ホワイトニング	ポリリン酸ナトリウム	歯の着色汚れを除去する
	ハイドロキシアパタイト	歯の表面の傷を埋め、なめらかにする

成分表を見てご自身に合った歯磨き粉を選んでみてください。



すべての病院・医院の  
**処方せん**を  
受付致します

◎お薬手帳を  
お持ちください。



<電子お薬手帳「hoppe」  
のダウンロードはこちら>

**マイナンバーカードが  
健康保険証として  
利用できます!**



申込方法は  
特設ページでも  
確認できます!



※電子お薬手帳・薬局によって開始時期が異なります。  
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。

[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)

### すずらん薬局の栄養士紹介!



すずらん薬局庚午店にいます!  
管理栄養士の眞手です!



スイーツが大好きなので、  
おすすめのお菓子などがあれば  
ぜひ教えて下さい!

食事のことや栄養のことで聞  
きたいこと、困ったことがあ  
りましたら、ぜひご相談くだ  
さい!

参加  
無料

## 健康サポート イベント情報



## 7月のイベント情報

<b>血管年齢測定会</b>		指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、 <b>血管老化度</b> や <b>血管年齢</b> を測定することができます。			
7/17 (水) 7/23 (火)~25 (木)	13:00~16:00	袋町	(中区袋町4-6)	TEL: 082-244-6467	当日参加OK
6月号のお知らせより開催日が増えました					
<b>握力測定会</b>		ペットボトルの蓋が開けられますか？ <b>握力</b> は <b>全身の筋力を表す指標</b> と言われています。			
7/11 (木)~13(土)	10:00~17:00	大手町店	(中区大手町1-5-22)	TEL: 082-543-6671	当日参加OK
7/26 (金)	10:00~16:00	船越店	(安芸区船越南2-18-9)	TEL: 082-821-3030	当日参加OK
<b>お薬相談会</b>		薬について、質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話できます)			
7/10(水)	13:00~15:00	五日市観音店	(佐伯区坪井1-21-44)	TEL: 082-943-5521	当日参加OK
7/19(金)	14:00~17:00	ハーブ薬局	(西区古江新町13-36)	TEL: 082-272-6613	当日参加OK
7/24 (水)	13:00~17:00	竹屋町店	(中区竹屋町8-8)	TEL: 082-241-2207	当日参加OK
<b>骨密度測定会</b>		<b>骨密度</b> は <b>年齢とともに減少</b> します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう！			
7/25 (木)	14:00~16:00	海田店	(安芸郡海田町南大正町3-25)	TEL: 082-516-6880	予約制
<b>物忘れ測定会</b>		質問に答えていき、物忘れ度を気軽にチェックすることができます。			
7/11 (木)	15:00~17:00	舟入本町店	(中区舟入本町7-16)	TEL: 082-294-6281	当日参加OK
7/18 (木)	9:30~16:00	高須店	(西区高須1-5-21)	TEL: 082-273-5010	当日参加OK
<b>脳年齢測定会</b>		タッチパネルを押しながら、ゲーム感覚で脳年齢をチェックします。			
7/11 (木)	14:30~17:00	高宮店	(安芸高田市高宮町佐々部983-18)	TEL: 0826-59-0165	当日参加OK
<b>InBody 体組成測定会</b>		体重以外に、 <b>腕、脚、胴体</b> などの <b>筋肉量</b> や <b>脂肪の量</b> も測定できます。			
7/10 (水)~16(火)	14:00~17:00	竹屋町店	(中区竹屋町8-8)	TEL: 082-241-2207	※7/10のみ予約制 7/11~16は当日参加OK
7/18 (木)	13:00~16:00	庚午店	(西区庚午中3-6-11)	TEL: 082-507-0201	予約制
7/20 (土)	14:00~17:00	本店	(中区袋町4-1)	TEL: 082-545-4711	予約制
7/24 (水)	14:00~16:30	紙屋町ビル店	(中区紙屋町2-2-2)	TEL: 082-545-5017	予約制
<b>健康教室 『歯科医師から学ぶオーラルフレイル、自宅でできる口腔体操』</b>					
7/22 (月)	14:00~15:00	舟入南集会所	(舟入南四丁目1-55)	TEL: 082-532-4193	当日参加OK

## 8月のイベント情報

<b>骨密度測定会</b>		<b>お薬相談会</b>			
8/3 (土)	14:00~17:00	本店	TEL: 082-545-4711	予約制	8/3 (土) 14:00~17:00 ハーブ薬局 TEL: 082-272-6613 当日参加OK
8/23 (金)	10:00~16:00	船越店	TEL: 082-821-3030	予約制	8/21 (水) 13:00~15:00 五日市観音店 TEL: 082-943-5521 当日参加OK
8/24 (土)	14:30~16:30	大手町店	TEL: 082-543-6671	予約制	8/28 (水)~29(木) 13:00~16:00 袋町店 TEL: 082-244-6467 当日参加OK
<b>舌圧レベル測定・体組成測定会</b>		<b>お薬相談・血圧心電図測定会</b>			
8/5(月)	10:00~16:00	認定栄養ケア・ステーション十日市	TEL: 082-532-8230	予約優先	8/29(木) 13:00~16:00 庚午店 TEL: 082-507-0201 当日参加OK
<b>物忘れスクリーニング</b>		<b>笑いヨガ</b>			
8/8(木)	14:30~17:00	高宮店	TEL: 0826-59-0165	当日参加OK	8/19 (月) 14:00~15:00 舟入店 TEL: 082-532-4193 当日参加OK
<b>血管年齢測定会</b>		<b>脳年齢測定会</b>			
8/29(木)	9:30~16:00	高須店	TEL: 082-273-5010	当日参加OK	8/5(月) 14:30~17:00 海田店 TEL: 082-516-6880 当日参加OK

\*イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。 発行元:すずらん薬局グループ 【栄養士】眞手 【薬剤師】森谷