



しゅうじつ薬局だより 第58号

就実大学薬学部附属薬局 令和8年6・7月号(初夏号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



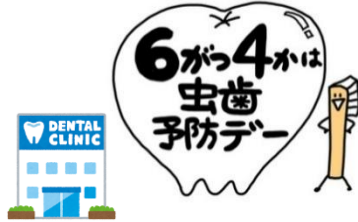
しゅうじつ薬局

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

口腔内のトラブル

口腔内のトラブルには「虫歯」「歯周病」「口臭」などがあり、原因は細菌の増殖、ストレス、食生活の偏りなどがあります。2週間以上治らない口腔内のトラブルは病気のサインの可能性があるので、歯科の受診をオススメします。



虫歯

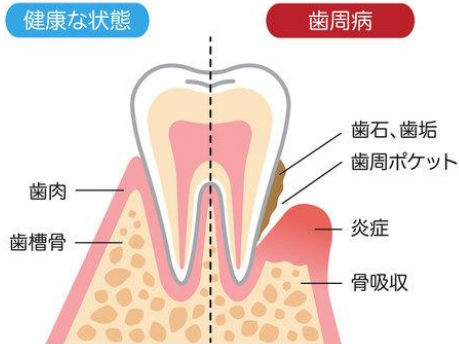
私たちが食べたり、飲んだりする糖分を餌にして、口の中にある細菌が作りだした酸によって歯が溶けた状態のことを言います。通常は痛みなどの症状はありませんが、進行すると痛みが出るだけでなく、歯の内部の神経にまで影響が及ぶと、耐えがたい痛みが続いたり、全身に細菌が回ったりすることがあります。



歯周病

歯垢(プラーク)に潜む歯周病菌が原因で、歯ぐきや歯を支える骨が壊されていく細菌感染症です。進行すると歯がグラグラになり、最終的には抜け落ちてしまう病気で、日本人の40歳以上の約8割がこの病気にかかっています。

歯周病になりやすい原因として、喫煙、ストレス、口の中の清掃不良、年齢、糖尿病などがあり、これらが重なると危険性も高まります。また慢性的に歯周病にかかっていると、気管支炎、肺炎、肥満など、様々な全身の病気にかかる危険性が高くなることが知られています。



口臭

本人やまわりの人が不快に感じる呼気のニオイで、口臭があると自覚がある人は80%を超えるといわれます。一時的に強くなる生理的なものもあれば、舌にたまった食べカスや細菌のカスなどの異常、歯周病などのトラブルに原因があるものもあります。



口腔内のトラブル対策

【歯磨きのポイント】

- 歯磨き粉はフッ素が配合されたものを選び、食後は必ず磨く習慣をつける
- 毛先を歯にあて弱い力で小刻みに動かす(一か所につき15~20回程度)
- 歯と歯の間はデンタルフロス等を活用し、プラークができないようにする



【良い生活習慣】

- 食事はよく噛んで食べる
- 規則正しい生活
- バランスの良い食事(ビタミン、カルシウム等)



【悪い生活習慣】

- 頻繁な間食、甘い飲料(特に炭酸飲料)
- 喫煙、過度な飲酒
- 寝不足、ストレス



日本歯科医師会は8020運動(80歳になっても20本以上自分の歯を保とう)を推奨しています。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。また「歯の健康」は「体の健康」と言われるように、お口のケアは全身の病気予防(誤嚥性肺炎など)と健康寿命の延伸に直結します。そのため、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように健康な歯を保つよう意識しましょう。

参考：歯とお口のこなら何でも分かるテーマパーク8020(2026/5/18)(<https://www.jda.or.jp/park/trouble/contents.html>)
薬と健康の情報局 by 第一三共ヘルスケア 口臭の原因(2026/5/19)(https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/35_kousuyuu/#d01)

しゅうじつ薬局情報

~6月・7月の輪番営業日~

6/13(土)・6/14(日)

7/4(土)・7/5(日)・7/25(土)・7/26(日)

いずれも営業時間：8:30~18:00

処方せん・お薬手帳・マイナ保険証をお持ちください。



数え方クイズ



- お寺の鐘を数える単位として正しいのはどれでしょうか。
① 体 ② 頭 ③ 口
- 貯水池を数える単位として正しいのはどれでしょうか。
① 池 ② 水 ③ 泓

(正) ① 体 ② 水 ③ 泓
お寺の鐘を数える単位として正しいのは「体」です。
貯水池を数える単位として正しいのは「水」です。