



しゅうじつ薬局だより 第36号

就実大学薬学部附属薬局 令和4年10・11月号(秋号)

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。

オーラルフレイル

オーラルフレイルという言葉をご存じでしょうか。オーラルフレイルとは、**口腔（オーラル）虚弱（フレイル）**を表す言葉です。オーラルフレイルは、①筋力低下による「**身体的要素**」、②食欲や食への関心低下による「**心理的要素**」、③交友関係縮小による「**社会的要素**」と密接に関わっています。特に、口周りの筋力低下、歯の喪失による活舌低下、食の機能低下は、フレイル状態への大きな原因となります。

そのため、フレイル状態にならないためには、**早めの予防**が大切です。足腰を鍛えるためにウォーキングをするように、口もまた運動が必要不可欠です。いつもより少し多めに噛む、歯を清潔に保つことはもちろんのこと、**よく笑い・よく喋る**といった口に関係する動作はフレイル予防にどれも効果的です。

宇宙飛行士と歯

実は宇宙飛行士は歯の治療をしていないとフライトできません。とはいえ、虫歯があっても治療していれば問題はなく、歯に詰め物があっても大丈夫です。

日本人初の宇宙飛行士である毛利衛さんは「95年の選抜では、親不知とむし歯の治療をしないままに2次選抜に臨んだため、不合格の紙にはしっかりと『**歯科治療の必要を認める**』という一文があった」と話されています。もしも宇宙で歯が痛くなり、どうしても治療が必要な場合は、医師の指導の下、他の宇宙飛行士が歯を抜く場合がありますが、無重力の状態では歯を削るような治療をしたら、水分や削った粉が飛び散って大変なことになります。また、現状では歯を削る装置は宇宙にないので、フライト前に必ず検診を受けます。



口内炎が出来る理由

アフタ性口内炎…一般的に最も多くみられるのが「アフタ性口内炎（潰瘍性口内炎）」です。原因はわかっていませんが、**ストレスや疲れによる免疫力の低下、睡眠不足、ビタミンB₂の不足**によって出来ると考えられています。

カタル性口内炎…入れ歯や矯正器具が接触したり、ほおの内側を噛んでしまったりしたときの細菌の繁殖、熱湯や薬品の刺激などの物理的要因で起こる口内炎です。

なかなか治らない時や何度も再発する時は、ペーチェット病などほかの病気の症状や薬が原因の場合もあるので、すぐに受診しましょう！！

これから寒い季節になってくるので、栄養バランスの良い食事を摂って、免疫力を高め、口内炎が出来ないようにしましょう！！



口内環境を整える食材



その他、**生玉ねぎには殺菌力**があります。**バランスの良い食事と食事の後の丁寧な歯磨き**を心がけましょう。

口内環境を整える運動



- ①口をすぼめる ②イーと横に開く
 - ①と②を何度か繰り返しましょう。
- 唾液がよく出るようになり、食べ物を飲み込みやすくなります。

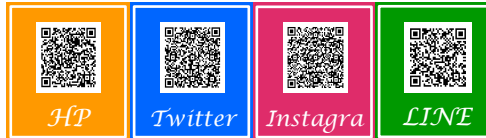
しゅうじつ薬局情報

薬局オリジナル非常持ち出し袋をリニューアルしました！

高齢者向けの内容となっています。

13点 税込5,000円

詳細はSNS等をご覧ください。



地理クイズ

次の中で「**実在しない**」空港の名前はどれでしょう。

- ①モーツァルト空港
- ②ベートーベン空港
- ③ルイ・アームストロング空港
- ④ジョン・レノン空港



答え：②ベートーベン空港
その他はオーストリア・アメリカ・イギリスに実在します。