

民医連

代々木歯科コーナー

連載



食事をすると歯が溶かされる!?

— その71 — 歯科医師 監物佐栄子

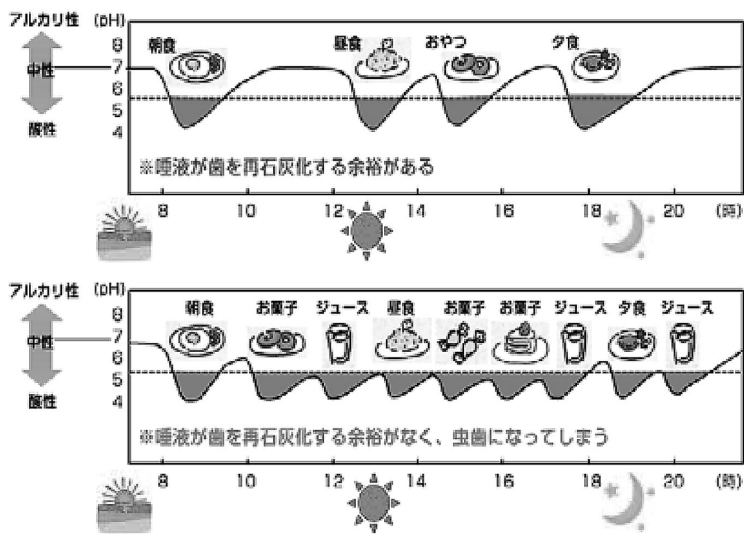
今回は虫歯のメカニズムについてお伝えします。

歯の表面は酸によって溶かされ、また唾液の力によって固まることを繰り返しています。このバランスが崩れ溶かされ続けることにより虫歯へと発展します。

飲食によりお口の中が酸性になることで、歯の表面が溶け始めます。また細菌の塊である歯垢(プラーク)からも酸が発生し歯を溶かします。これを歯の脱灰といいます。

この状態が長く続いてしまうことで虫歯となってしまうのです。しかし、唾液によって酸が中和されたり歯磨きで歯垢を取り除いたりすることで歯の脱灰を抑え、再び歯の表面が固く修復されます。このことを再石灰化といいます。

つまり、お口の中では常に脱灰と再石灰化が繰り返され健康な歯が保たれています。歯の表面が再石灰化中に食事や間食をしてしまうことで歯がさらに脱灰し虫歯へと進行していきます。なの



で、規則正しい食生活と歯磨き習慣で脱灰を防ぎ、再石灰化を促すことが虫歯予防に繋がります。お口の中は食事によって急激に酸性化し、歯の表面からカルシウムやリンが溶け出します。しかし、30〜40分経過すると、唾液の力によって酸が中和され、唾液中の力

ルシウムやリンが歯の表面に戻ります。飲食をたびたびすれば、お口の中は酸性になっている時間が長くなり、虫歯ができません。なので、だらだら喰いは控え「食べたあみがか」を習慣にしてみたいかがでしょうか?

くすりの話あれこれ 144

あなたのかかりつけ薬局に

たくみ外苑薬局 薬剤師 八田麻満子



みなさん、かかりつけ薬局をご存知ですか。医薬分業が始まった明治時代から、かかりつけ薬局という言葉が使われていたということですが、2016年調剤報酬改定で既存の存在から正式に認められるようになりました。

かかりつけ薬局には大きく3つの特徴的な機能(役割)があり、かかりつけ薬剤師が中心となっておこなっていきます。

●患者さんの服薬状況を1ヵ所の薬局でまとめ、継続して管理する機能で、のみ合わせや重複、残薬を調べ、調整します。

●24時間、電話などで、のみ方や副作用等の相談に応じます。また、必要に応じて在宅医療を行うこともあります。

●薬局だけでなく医療や

介護機関のスタッフと協同で対応する役割も担っていきます。

たくみ外苑薬局で関わらせていただいた患者さんの例をご紹介します。

◎何ヶ所もの病院に受診し、残薬も重複も多く、目が悪く文字が良く見えない患者さん。↓包括支援センターに連絡し、病院・薬局を1ヵ所にまとめ、薬剤訪問を開始。薬の説明は絵を使って行い、必要な薬をきちんとおこなうことが出来るようになりました。

◎1日4回薬をのむため、のみ間違い、のみ忘

れが多い患者さん↓医師と相談して1日1回だけに薬を調整。ご近所の方だったので曜日を決め1週間分ずつ薬をお渡し、これまでのところ順調。このように、一人一人の患者さんの状況に合った細かな対応が可能となります。

薬局は本来、健康に関するあれこれを相談する身近な場所なのだと思います。みなさんのかかりつけ薬局として、お薬のことだけでなく、ちょっとした生活で気になることなどお気軽にお声かけ下さい。

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



をおこないました。



3月19日、大阪市内の薬局がタンポポ茶を「予防に効果がある」などとチラシで宣伝したとして、大阪府警が医薬品医療機器法違反の疑いで家宅捜索をしました。3月31日、オリーブ葉エキスのサプリメントが「新型コロナウイルスの増殖を抑える」と宣伝した容疑で、警視庁が健康食品販売会社「日本ホールフーズ」を書類送検しました。

新型コロナウイルスの感染が拡がり、誰もが不安な生活を送っています。そのことにつける悪徳商法が目立っています。

新型コロナウイルスに効果があると称するサプリメントで、信用できるものはありません。

消費者庁は、3月の10日と27日、予防効果を標榜した商品の販売業者に対する表示改善要請と、消費者への注意喚起

感染を防ぐ道は、密集しないことによる飛沫感染防止と、接触感染を防ぐこまめな洗浄につきます。

薬局は本来、健康に関するあれこれを相談する身近な場所なのだと思います。みなさんのかかりつけ薬局として、お薬のことだけでなく、ちょっとした生活で気になることなどお気軽にお声かけ下さい。

消毒方法や感染予防については、薬剤師にご相談ください。

病院スタッフ募集

募集職種

- ・介護福祉士
- ・看護補助者
- ・介護補助者
- ・ドライバー

- 交通費支給
- 社会保険完備
- 勤務時間相談可

コチラよりご応募ください

☎080-1269-1592

東京勤労者医療会 担当：伊江



(58) コロナウイルスに負けない生活