



# 代々木歯科コーナー

連載



— その80 — 歯科医師 監物佐栄子

## 歯みがきのやり方について

前回は「歯みがきをな  
んでやるのか」について  
お話ししました。今回は  
「歯みがきのやり方」に  
ついてお話ししたいと思います。

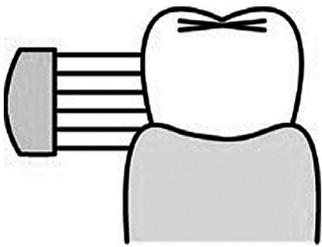
まず、歯ブラシの持ち  
方についてですが、歯ブ  
ラシを細かく動かしたほ  
うが汚れが落ちやすいの  
で、「鉛筆持ち」が良いと  
されています。歯ブラシ  
の毛先がきちんと歯に当

たつていれば、軽い圧で  
歯垢を除去することがで  
きます。頑張るって磨こう  
と思うと力(圧)が入り  
過ぎてしまい、ゴシゴシ  
磨きをやりがちですが、  
圧をかけ過ぎてしまっ  
と、歯の表面や歯肉にダ  
メージを与えてしまっ  
たり、歯ブラシがいたみや  
すくなったり、毛先が歯  
面に当たり難くなり磨き  
残しが起きやすくなりま

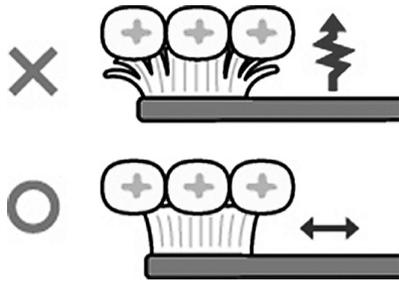
す。適度な力加減を心が  
けることが大切です。皆  
さんのお口の中は十人十  
色なので、それぞれの口  
の中に合わせた歯みが  
きの方法をお伝えするこ  
ともできます。何か分か  
らないことがありましたら、  
歯科医院を受診した  
ときに遠慮なくご質問く  
ださい。

## 歯みがきのキホン

毛先を歯面(歯と歯肉の境目、歯と  
歯の間)にきちんとあてましょう

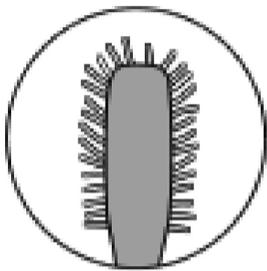


軽い力(毛先が広がらない程度)で  
みがきましょう

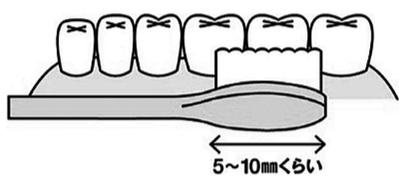


## 歯ブラシの交換目安

歯ブラシを裏から見て毛先が  
はみ出ていたら、交換しましょう



小刻みに動かしましょう(5~10  
mm)を目安に1~2歯ずつみがく



## くすりの話あれこれ 149

### コロナ禍で心の健康を気に掛ける

代々木病院 薬剤師 中嶋 淑枝

コロナが蔓延し生活が  
一変し、予想もつかない  
世の中となり、心の健康  
について考えさせられま  
した。

自粛生活で家にいる機  
会が増え、自炊や家で体  
を休める時間も増え、一  
見健康的に過ごせている  
と思いきや、歩く時間が  
減ったり、外食の楽しみ  
や旅行・エンターテイメ  
ント・ショッピングの制  
限、友人との会食の機会  
の減少などを実感してい

る方も多い  
と思います  
す。個人差  
はありますが、私は自  
分がいかに  
そういった  
楽しみやリ  
フレッシュ  
で生活を支  
えられてい  
たんだなど  
心の健康に  
気づきました。

医療の仕事はコロナ禍  
に関係なく継続していま  
す。コロナ感染症の治療  
やこれから始まるワクチ  
ン接種など国をあげての  
大仕事に忙しくなりそう  
ではありますが、仕事以  
外の部分で毎日の生活に  
楽しみがないと、こんな  
に辛いものなんだと実  
感しています。

なかなかに気づきにくい  
心の健康。この状況では  
無理ありません。体の  
ことだけではなく、ご自  
愛いただきたいと思いま  
す。眠れない・気持ちが

ふさぶなど気になること  
があれば気軽に相談でき  
る機関などを早めにご利  
用ください。  
また、工夫をして実現  
できるものもあります。  
飲食店のテイクアウトや  
インターネットを使った  
ショッピングや映画、テ  
レビ電話などでの友人と  
のコミュニケーションなど  
で楽しみを見つけ、  
終息を待ちたいですね。  
これからコロナワクチ  
ン接種が始まります。異  
例の急速な製造承認さ  
れ、世界中で接種されて  
いるワクチンです。今後  
の作用・副作用の情報に  
耳を傾け、もちろん接種  
するしないは個人の自由  
ではありますが、接種が  
すすめば感染も終息に向  
かい、制限のない世の中  
に戻ることでしょ。



皆様が感染に怯えるこ  
となく安心して過ごせる  
世の中に、健やかな心と  
体でいられる毎日に戻る  
ことを祈ります。



## 代々木病院玄関前「医療機関へ財政 支援を・医療崩壊STOP」宣伝

1月29日代々木病院玄関前で、代々木病  
院三者共闘会議(病院、友の会、労組)8  
名で「いのち守れ・医療機関へ財政支  
援を、人員増で医療崩壊STOP」の宣伝  
を行いました。病院前の宣伝ということ  
もあり、通りがかりのサラリーマンや  
近くの体育館で大会に訪れていた高  
校生も興味深そうに見入っていました。

## 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)



ました。「ズボラな私が  
こんなに変われまし  
た!」約2カ月で58・  
3kgから51・2kgへ-7  
・1kg」といった広告で  
ジェイフロンティア社が  
販売した「酵素素328  
選生サプリメント」につ  
いて、合理的な根拠を示  
す資料の提出を求めた結  
果、誇大広告と認定し、2  
億4988万円の課徴金  
支払いを求めたのです。

本来、病気の効果や  
身体への構造・機能への効  
果などを「目的」として  
いる物質は、医薬品とし  
て「薬機法」の規制を受  
けます。サプリメントの  
販売方法が未承認医薬品  
の広告規制違反に問われ  
た場合、2年以下の懲役  
もしくは200万円以下  
の罰金、またはこの両方  
が科せられます。しか  
し、法令違反を確定する  
のは行政の負担が大きい  
ことから、不当表示をお  
こなった業者に対する行  
政措置として2016年  
4月から景品表示法に課  
徴金制度が取り入れられ  
ました。当該商品売上額  
の3%を支払わせる、コ  
ロナ対策の特措法改正で  
話題になった「過料」と  
似た、前科の着かない経  
済制裁です。

消費者が被る金銭被害  
として、効果が無いサプ  
プリメントの販売が何度も  
問題となりました。それ  
を取り締まる消費者庁  
は、昨年3月過去最高額  
の課徴金納付命令を出し  
ました。しかし、消費者庁が2  
019年度に実施した課  
徴金納付命令は17件、前  
年度比3件減少という状  
況で、十分活用されてい  
るとはいえません。行政  
の奮起を期待します。

(68) 怪しい効能表示、厳しく規制して

