



代々木歯科コーナー

連載



— その93 — 歯科医師 監物佐栄子

お口の乾燥の予防法

今回はお口の乾燥についてお伝えしたいと思います。

活舌が悪くなった、パサパサして飲み込めない、舌がヒリヒリするといったことはありませんか？もしかしたら、唾液量の低下が原因になって

いるかもしれません。年を重ねるごとに、唾液を作る組織も機能が低下し唾液量が減っていきます。そこに更に唾液の分泌を抑制してしまう薬剤の副作用があったり、ストレスがあったりするとお口の中がカラカラになってしまうことがあります。

唾液量が減少すると、虫歯や歯周病のリスクが増大したり、口臭が強くなったりします。重症になると粘膜が荒れてしまい、痛くて食事が出来ない、言葉が出せなくなることもあります。

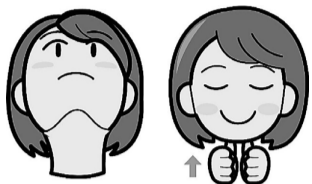
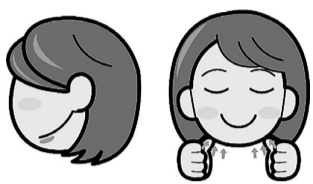
お口の乾燥が気になる時の対処については、新しいお薬を飲み始めてから症状がある場合はまず、処方医に相談してみてください。

それ以外の場合では、

積極的に水分を摂取する、唾液腺のマッサージを行う、保湿マスクの使用を試してみてください。

そして、口をよく動かすことが唾液分泌を促進しますのでよく話、よく噛むことが身近にできる口腔乾燥予防法になります。

①耳下腺マッサージ
指数本を耳の前(上の奥歯のあたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく



③舌下腺マッサージ

顎の中心当たりの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向に、ゆっくり押し当てる。

②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど

①耳下腺マッサージ

指を耳の前(上の奥歯のあたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく



「都立・公社病院独法化問題」、 「辺野古新基地中止」

WEB学習会



代々木病院でWEBで学習視聴する職員

1月13日、東京民医連主催で「都立・公社病院独法化問題」、「辺野古新基地建設中止」の学習会がWEB開催され、学習視聴しました。

「都立・公社病院独法化問題」の学習会では、都立病院の充実を求める連絡会の森越初美さん、都立病院の看護師で都庁職病院支部書記長の大利英昭さんが、都立・公社病院の独立法人化の危険について話されました。

「辺野古新基地建設中止」の学習会では、都民に広く知らせ、都議会などで都立病院の廃止案を出させない運動の広がりをつくりましようと呼びかけられました。

「都立・公社病院独法化問題」の学習会では、都立病院の充実を求める連絡会の森越初美さん、都立病院の看護師で都庁職病院支部書記長の大利英昭さんが、都立・公社病院の独立法人化の危険について話されました。

「辺野古新基地建設中止」の学習会では、都民に広く知らせ、都議会などで都立病院の廃止案を出させない運動の広がりをつくりましようと呼びかけられました。



沖縄の基地の実態を報告する沖縄民医連制作の基地めぐりの動画

都民を欺く東京都の偽りだらけの新聞広告

都立病院・公社病院は、「新たな都立病院」としてスタートを目指しています

必要な医療を一層充実
災害時等の医療体制を強化
地域医療の充実

引き続き、都民の皆さんを医療で支えていきます



渋谷区 石井和子

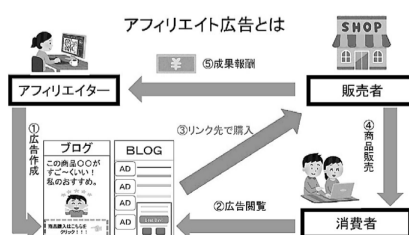
サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



(80) ネット広告、規制案がまとまる

規制が強められるのは、「アフィリエイト広告」です。アフィリエイトと呼ばれる個人や法人(第三者)がネット上で広告記事を出し、注文につながらるとその者へ成功報酬が入る仕組みの広告です。調査会社によると広告費の市場規模は2020年が3258億円、2024年には4951億円に達します。



近年、消費者トラブルが目立つのが健康美容食品分野です。アフィリエイトは報酬目当てに、大きな効果があったように装った体験談記事を出しています。

報告書は、誇大広告は広告代理店やアフィリエイトターが含まれていないこと、事業者が過大な負担にならないよう要求していること、具体的なガイドラインがどうなるか心配が残ります。

1月28日、消費者庁の検討会は、ウソや誇大なネット宣伝をなくすため、広告主の責任を問う報告書をまとめた。消費者庁はこれから指針作りを進め、この夏から行政指導に取り組みます。

報告書は、誇大広告は広告代理店やアフィリエイトターが含まれていないこと、事業者が過大な負担にならないよう要求していること、具体的なガイドラインがどうなるか心配が残ります。

報告書は、誇大広告は広告代理店やアフィリエイトターが含まれていないこと、事業者が過大な負担にならないよう要求していること、具体的なガイドラインがどうなるか心配が残ります。