



代々木歯科コーナー

連載



入れ歯の汚れから粘膜炎に

— その105 — 歯科医師 監物佐栄子

前回は舌の清掃についてお伝えしました。今回は入れ歯が触れる歯のようになってしまった歯茎や上顎、頬の内側に炎症が起ってしまうことがあります。これは義歯性粘膜炎と呼ばれ主に入れ歯のお手入れ不足が原因で生じます。



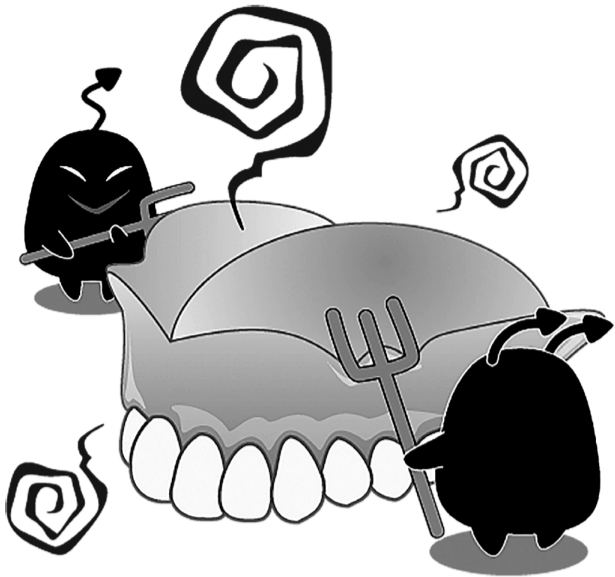
入れ歯といえは当たって痛い、上手く噛めないといったトラブルがよく思い浮かぶかと思えますが、入れ歯に付着した汚れによって粘膜が赤くなり、痛みを伴ったり感染症のリスクが高まったりします。

入れ歯されている方は飲み込みの力が弱まってしまっている、やわらかい食品や栄養価の高いドリンク剤を高頻度に召し上がっていることが多いです。

この場合、食べ物や飲み物を噛むことで食品の粘性がまし、お口の中でドロドロの状態では飲み込んだ後に入れ歯の隙間や歯と歯の間、歯と頬の間や上あごに残ってしまいい、歯ブラシを行ったとしても、頬の内側や上あごに食べかすが残ってしまいま

す。そのような状態が長期間続くと、そこに細菌が繁殖し粘膜炎を起してしまふ場合があります。また細菌が誤嚥により肺炎を起してしまふ可能性を上げてしまひます。

次回で、入れ歯のお手入れについて詳しくお伝えします。



次回で、入れ歯のお手入れについて詳しくお伝えします。

くすりの話あれこれ 156

副作用情報を知ることについて

たくみ外苑薬局 薬剤師 間 規子

「薬剤師は(一部省略)、患者又は現にその看護に当たつている者に対し、調剤した薬剤の適正な使用のために必要な情報を提供しなければならぬ」。これは薬剤師法25条の2の情報提供の条文です。薬を安全に使用できるように適切な情報提供をすることとされています。

薬を安全に使用するための情報と言えは副作用情報の説明をされて、そんな薬怖いからのまなかつた、「怖くなつてのめ

とで「危険だ、使うな」だけではなく「予め注意することが出来る、万が一副作用が起きてても早く対策が取れる」という考えにもつながるのではないかと思います。時には薬を使用しないことも一つの選択です。有用性と安全性について正しく、十分な情報提供を受けて選択した過程があることが重要です。



代々木病院の 社保・平和活動



3月28日夕方、代々木駅西口で「大軍拡・増税を許すな」署名宣伝行動を行いました。プラスターやスピーチで「大軍拡・増税を止めよう」と訴え、署名を呼びかけました。



3月27日昼休み千駄ヶ谷駅前「増員と処遇改善」、「マイナ保険証強制、健康保険証廃止反対」署名行動を行いました。対話した若い女性は「2つの請願内容は当たりのことを要求している」と署名してくれました。

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)

(94)

睡眠の質を改善するサプリメント



長く続く感染症対策で、運動不足による体力低下、不安ストレスの増大が問題となつています。健康食品業界は、肥満の増加、膝や筋肉の衰え、睡眠・ストレスの増加などを対象とした商品

5月は、春先から続く自律神経の乱れ、年度替

わりに伴う生活変化など、精神的ストレスが高まる時期です。精神疲労の回復には脳を休ませることが、質の良い睡眠が大切です。最近発売される機能性表示食品の1割が、精神・心理的ストレスや睡眠の質、眠気などの改善をうたっています。緑茶のうま味成分テアニンが定番でしたが、近年はγアミノ酪酸(GABA)を関与成分とした製品が増えています。GABAは脳内にある抑制系の神経伝達物質で、精神を安定させ睡眠を誘います。睡眠導入剤のベンゾジアゼピン系薬品は、GABA受容体に作用して効果を発現します。しかし、GABAは脳を守るバリアに遮断され、

摂取しても利用されません。脳内で必要な量がブドウ糖から生合成されています。特定保健用食品(トクホ)で、GABAは末梢の交感神経に作用して血圧を下げることを認められています。しかし、機能性表示食品で企業が主張する、「ストレスをやわらげる機能や睡眠の質を改善」という効果は審査を受けたものではありません。不眠へお守り効果はあるのでしょうか、期待しすぎないようにしましょう。