



代々木歯科コーナー

連載



その117 歯科医師 上田英範

間違った使い方していませんか？ 液体歯磨きと洗口剤

最近、液体歯磨き(デンタルリンス)や洗口剤(マウスウォッシュ)といった商品を見聞きすることがあるかと思いますが皆さんはその違いについてお分かりでしょうか？

どちらも液体でお口の全体に薬液がいきわたり歯ブラシが届きにくい所や粘膜にも細菌を減らす効果が拡がります。二つの違いは使用する順序が挙げられます。まず、液体歯磨きは歯磨き粉の代わりに液体で口をゆすいだのちに歯磨きを行う商品になります。歯磨き粉と違い研磨剤が入っていませんので着色を落とす効果が弱いです。次に洗口剤とは歯磨きをした後にお口をゆすぐための商品になります。歯磨き粉を併用している場合には、歯磨き粉に含まれるフッ素などの有効成分を洗い流してしまうため、30分ほど時間を空けて使用すると効果的と言われています。

使用するにあたり共通して注意して欲しいことが三つあります。

一つ目に化粧品ではなく医薬部外品の商品を選ぶこと、二つ目に使用後に水でゆすがないこと、三つ目に歯磨きが必要かどうかです。



様々な商品があります。ご自身の目的に合った商品を正しく使用して頂ければと思います。分からない場合にはかかりつけ医に相談してみてください。

2024健康まつり 開催のお知らせ

【日時】 5月25日(土)

正午~午後4時

【場所】 代々木病院

【主催】 健康まつり実行委員会

代々木病院・代々木健康友の会

健康づくりの企画、模擬店など準備中です。お楽しみに♪

渋谷社保協が渋谷区議会へ請願行動

「介護保険料を引き上げないください」
「敬老祝い金支給制度を継続してください」



日本共産党渋谷区議団へ請願要請を行う渋谷社会保障推進協議会

代々木病院も加盟している渋谷区社会保障推進

協議会(以下、渋谷社保協)は、渋谷区議会定例会議会が開会された2月22日に、区議会各会派への請願要請行動を行い、代々木病院職員も参加しました。

5つの会派と会派に属さない4議員に対して、①次期改定で大幅な値上げがないこと、②将来的に敬老祝い金算を削減するための支給金額と対象年齢の見直しをやめ、現行制度を維持すること、③保育職員の処遇改善をすること、について請願要請を行いました。

3月11日には、「介護保険料の引き上げをしないことを求める請願(署名1187筆)」、「敬老祝い金給付の現行水準での継続を求める請願(署名1276筆)」、「安心・安全な保育の実現を求める請願書(署名825筆)」を区民要求として区議会に提出しました。

「原発ゼロ」と400人

新宿の街を訴えパレード

3月9日、全労連、全日本民主医療機関連合会(全日本民医連)などでつくる原発をなくす全国連絡会の主催で、「地震



街宣に参加した嘉瀬さん(右側)

00人の参加で行われ、民医連の仲間とともに参加してきました。

集会では、主催者あいさつや、日本共産党の笠井亮衆院議員、ふくしま復興共同センターの野木茂雄代表委員のスピーチで、政府の原発推進政策を批判し、「原発ゼロ」、「ALPS処理水海洋放出の中止」、「被災地の真の復興を」と訴えました。

集会後は、「すべての原発いまずる廃炉」と訴えながら新宿の街をパレードしました。(代々木病院 嘉瀬秀治)



「原発いらない」と訴える

(105) 精神疲労を癒やすティータイム

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)



4月は年度替わりで緊張し、精神疲労が高まります。疲れをためないために大切なのが、お茶の時間です。飲むのはコーヒーが多いのではないのでしょうか。

しかし、客観的な情報を発信している国立研究開発法人 医薬基盤・健康

の効果が眠気をとり、頭をスッキリさせ集中力を高める、興奮作用をもたらします。その一方で、リラックス効果も期待されます。「健康長寿ネット」などインターネットのページでは、「習慣的にコーヒーを飲む人は、心臓病、脳卒中、呼吸器疾患による死亡リスクが低下する」と紹介し、赤ワインに匹敵する量のポリフェノールが含まれている健康飲料として紹介しています。

しかし、客観的な情報を発信している国立研究開発法人 医薬基盤・健康

千駄ヶ谷駅前でアピール

「現行保険証は廃止せず存続を」、「大幅増員による安全・安心の医療・介護の実現を」



2月26日昼に、千駄ヶ谷駅前、定例の25日行動(憲法25条にちなんで)を病院、友の会、労働組合で実施し、「健康保険証は廃止せず存続を」、「大幅増員による安全・安心の医療・介護の実現」の訴えと請願署名への協力を呼びかけました。