

民医連

# 代々木歯科コーナー

連載



—その121— 歯科医師 上田英範

## 歯磨き粉について

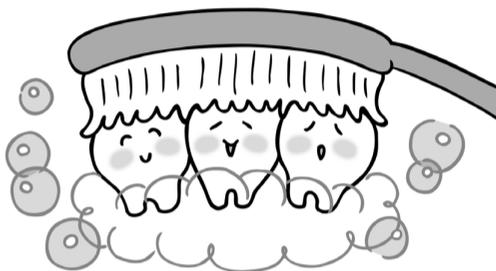
歯磨き粉には多種多様な商品がありますが、どのように選べばよいのかご存じでしょうか。

歯磨き粉には化粧品、医薬部外品、医薬品の3種類に分けることができます。また、ペースト状のもの、ジェル状の2種類があります。

化粧品には基本成分が含まれていませんが、医薬部外品、医薬品には虫歯、歯周病、知覚過敏、口臭、着色などに対する薬用成分が含まれています。代表的なものに虫歯予防効果のあるフッ素化合物配合歯磨き粉が挙げられます。濃度が記載されているものがあり、市販

の歯磨き粉には1450ppmが最大量(成人の場合)となっていますので参考にしてください。

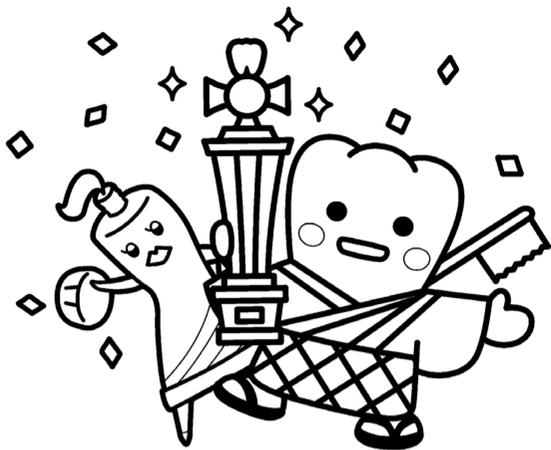
ペースト状の歯磨き粉は清掃剤(研磨剤)、発泡剤が含まれており着色を落とすやすくなっていますが泡立ちがよいので磨いた気になってしまいがちです。ジェル状の歯磨き粉には前述の成分が含まれていないため歯や歯茎を傷つけにくく、泡立ちが少ないため薬用成分がお口の中にとどまりやすいといわれています。



薬用成分の効果を得るためには使用方法をよく読んで使用してください。特に歯磨き後のうがい、食を控えてください。

様々な歯磨き粉がありますが、パッケージをよく読んで頂きご自身の目的に合った製品を選んでみてください。

いについては過度に行ってしまうと薬用成分が流されてしまいますので少量の水で数秒ゆすぐ程度にしてください。その後、少なくとも30分は飲食を控えてください。



## よ坊さん

日本歯科医師会PRキャラクター よ坊さん (山田)

食を控えてください。様々な歯磨き粉がありますが、パッケージをよく読んで頂きご自身の目的に合った製品を選んでみてください。

## 栄養科が紹介する おいしい健康料理

夏バテ予防編 和風カッペリーニ



管理栄養士

木下 瞳

【ポイント】暑い時でも簡単に作れ、食欲がなくても大葉のさわやかな風味とトマトのさっぱり感でさっぱりと食べられる料理です。

夏バテ気味の時、麺類だけ…と簡単に済ませがちですがツナやトマト、大葉を入れることにより、たんぱく質やビタミンをとることが出来ます。

## 夏バテ予防

- 〈材料〉(1人分) :
- 素麺 1把
  - ツナ缶 1缶
  - トマト 大1個
  - 大葉 3枚
  - にんにく 1片(すりおろし)
  - オリーブ油 大さじ1
  - 塩 ひとつまみ
  - コショウ 少々

- 〈作り方〉 :
1. トマトは2cm角に切る。大葉はみじん切りにしてキッチンペーパーで

2. そうめんは表示を参考に好みの硬さにゆで、流水で洗い水けをきる。
3. ボウルに1. のトマトを入れ、すりおろしにんにくとオリーブ油を加えて軽く混ぜ、塩・黒こしょう各少々で味を調える。(にんにくの有無はお好みで)
4. 別のボウルにそうめん、ツナ缶、青じそを入れてサックリと和え、塩・黒こしょう少々で味を調える。3を加えて軽く混ぜ、器に盛って仕上げに黒こしょう少々をふる。



## 千駄ヶ谷駅前「核兵器廃絶」アピール、募金寄せられる



8月の原水禁世界大会には、代々木病院から1年目職員の3人が代表参加します。原禁大会世界大会広島に向けて、7月9日お昼休みに千駄ヶ谷駅前69行動を行いました。「日本政府は核兵器禁止条約の署名・批准を求める」アピール、署名行動を行いました。署名に応じくださった女性から「活動に役立ててください」と募金も寄せられました。



上:7/9千駄ヶ谷駅前での69行動。下:署名をしてくれた女性から募金も寄せられました。

## サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (元外苑企画商事)



6月28日、紅麹サプリメントによる死亡疑いが新たに76人いると発表されました。小林製薬の責任は重大ですが、3カ月近く報告が止まっていたことを放置した政府の監視が厳格化されています。

80年に副作用報告を企業に義務づけるという対策と比べ、厚生労働省は、2004年には医療機関にも届けました。2020年の報告は2004年の8倍、65万件へと増えましたが、国内の事例に限ると2倍止まりです。今でも厚生労働省は、国内の有書情報収集に苦勞している状況です。

一方、機能性表示食品のモデルとなった米国では、規制当局(FDA)がサプリメント利用者に對し、有害事象に気づいたら、かかりつけの医療スタッフが知らせる、電話かオンラインフォームで直接FDAに報告を提出する、製品レベルを見て製造業者に報告する、と3つの方法を紹介しています。

消費者庁には、厚生労働省と連携し、米国と同様の充実した対応を求めます。



消費生活相談

視能力も問題です。政府が5月31日にまとめた、健康被害報告と適正製造規範(GMP)を事業者が義務づけるという対策の実効性が問われます。

健康被害の把握には、入口となる有害事象報告の整備が肝要です。

昨年12月ごろには、けん怠感や尿の異常で受診する人が増え、1月に専門医が企業へ情報提供をしたのに、3月22日まで公表しなかった遅れが被害を拡大しています。

医薬品の安全対策と比較してみましよう。1980年に副作用報告を企業に義務づけるという対策と比べ、厚生労働省は、2004年には医療機関にも届けました。2020年の報告は2004年の8倍、65万件へと増えましたが、国内の事例に限ると2倍止まりです。今でも厚生労働省は、国内の有書情報収集に苦勞している状況です。

## (109) サプリメントによる健康被害報告