

## いつまでも美味しく食事をとるために

11月8日は「いい歯の日」です。「いい歯」があれば、いつまでも美味しく食事をとることができます。いい歯を維持するためには、毎日歯のお手入れをし、口の中を清潔に保つことが大切です。これを機に、もう一度歯の健康について見直してみましょう。

### 全身の健康に影響を及ぼす歯周病

歯の代表的な病気の一つに歯周病があります。歯周病菌の塊であるブラーク（歯垢）が原因で起こる歯周病は、歯茎など歯を支える歯周組織に炎症を起こし、破壊していく病気です。歯周病が進行すると、膿が出たり、歯がぐらぐらして抜けてしまいます。それだけでなく、全身にさまざまな影響を及ぼすことが最近わかつきました。

例えば、歯周病によって作り出される炎症性物質が血糖をコントロールするインスリンの働きを低下させ、糖尿病を悪化させます。一方、糖尿病があると細菌に対する抵抗力が低下し、感染症である歯周病が起りやすくなります。血流に乗った歯周病菌が血管に付着すると動脈硬化の進行に関与するという研究報告も出ています。

また、食べ物や唾液が食道ではなく、気管から肺へ間違って入ることを誤嚥といいます。歯周病があると、食べ物や唾液に混じって誤嚥した際に歯周病菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。

全身の健康を守るために歯周病を防ぐことが大切です。

### 歯科で定期的にプロによるチェックを受けよう

歯周病を防ぎ、いい歯を保つには、正しい歯磨きが欠かせません。歯磨きは歯周病予防だけでなく、65歳以上の高齢者に増えている虫歯予防にも有効です。

歯磨きでは、歯ブラシや歯間ブラシを用いて歯の表面のみならず、歯と歯の間もしっかりと磨くことが大切です。意外に多いのが、自分ではしっかりと磨いているつもりなのに、実際にはきちんと磨けていないケースです。一度、歯科を受診して、注意して磨かなくてはならない箇所や上手な磨き方について指導を受けることをおすすめします。

クスリンです。



ご意見をお寄せください

### 読者アンケート

**回答方法** ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

#### ハガキ

- ① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
  - ② 処方せんがなくても、薬局へ行くことがありますか。（1.ある 2.ない）
  - ③ ②の理由
  - ④ ①の薬局へのご意見・ご要望
  - ⑤ Lifeへのご意見・ご要望
  - ⑥ 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別
  - ⑨ 年齢 ⑩ 電話番号
  - ⑪ 欲しい柄のアルファベット（A・B）
- ※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** QRコードを読み取るか、  
https://questant.jp/q/B9T1PTD6に  
アクセスしてご回答ください。ご利用  
端末が対応していない場合はハガキで  
ご回答ください。  
○上記以外の方法でのご回答は受け付けておりません。

○あて先（切ってハガキに貼ることができます）  
〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life11月号係



定期的に  
検査しましょう

イラストレーション：堺直子

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、12月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

プレゼント  
100  
名様

欲しい柄のアルファベット（AまたはB）を明記してください。

A レモン B 斜ストライプ

（A.レモン B.斜ストライプ）

