

歯の健康だより  
スマイル

# Smile

No.  
62

知っておきたい薬の話  
歯科編



【執筆・監修】

(一社)仙台歯科医師会



## 仙台市民への 歯科福祉医療サービス

在宅訪問  
歯科診療

診療日 月曜日～土曜日【予約診療制】

受付時間 [月～金]午前9時～午前11時30分  
[月～金]午後1時～午後4時15分  
[土] 午前9時～午前11時30分

障害者  
歯科診療

診療日 月曜日～土曜日【予約診療制】

受付時間 [月～金]午前9時～午前11時30分  
[月～金]午後1時～午後4時15分  
[土] 午前9時～午前11時30分

休日救急  
歯科診療

診療日 日曜日、祝日、年末年始、盆休み

受付時間 午前10時～12時、午後1時～4時

夜間救急  
歯科診療

診療日 土曜日、日曜日、祝日

受付時間 午後7時～午後11時

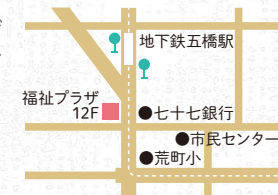
※平日の夜間は診察しておりません。

お問い合わせ先

(一社)仙台歯科医師会 仙台歯科福祉プラザ  
在宅訪問・障害者・休日夜間歯科診療所

TEL.022-261-7345

仙台市青葉区五橋2丁目12-2  
仙台市福祉プラザ12F



仙台歯科医師会ホームページ <http://www.s-da.or.jp>

仙台歯科医師会

検索

Smile 第62号

平成31年3月発行

定価  
150円

発行 (一社)仙台歯科医師会・地域保健委員会

執筆・監修 (一社)仙台歯科医師会・地域保健委員会

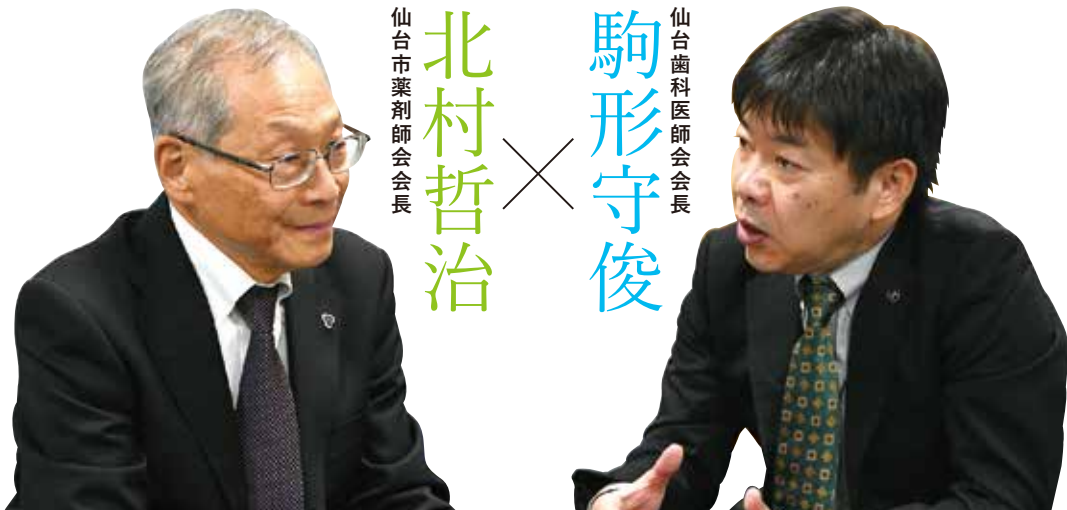
平田政嗣 西原大輔 大山 治  
大内康弘 小野貴之 小林司史

企画・編集・印刷 株式会社ホクトコーポレーション

仙台市青葉区上愛子字堀切1-13

TEL.022-391-5661 FAX.022-391-5664

# 安心・安全そして健康な地域づくりをめざして。 薬科・歯科連携事業の模索



仙台市薬剤師会会長  
**北村哲治**

仙台歯科医師会会長  
**駒形守俊**

1. 医科薬科の連携はいうまでもなく、医科歯科連携も近年形成されつつあります。そのような中で薬科歯科の連携はいかがでしょうか？まずは薬科歯科の連携の必要性についてご意見をいただければと思います。

**仙台歯科医師会会長 駒形守俊先生(以下、駒形)** 歯科医師会、薬剤師会という立場では連携はありますが、歯科医院、薬局という形での具体的な連携というのはなかなか見当たらないというのが現実ではないでしょうか。そのあたりは(北村)先生ともよくお話が出ていて、何か一緒にできないかと思っています。例えば、今超高齢社会となっており、ほとんどの高齢の方が何らかのお薬を飲んでいらっしゃると思います。お薬手帳を見せただけで、色々調べながら治療を行っていますが、例えば歯を抜いたときなどに、お薬の飲み合わせなどは、薬局と連携できれば、より患者さんの立場で治療ができるのではないかと思います。

**仙台市薬剤師会会長 北村哲治先生(以下、北村)** そうですね、高齢社会がますます進む中でお薬情報を共有するということは非常に大切になっていくと思います。お薬手帳を歯科医院にもっていく人はいいけれど、歯科には持っていない人も結構いることは確かです。薬局でも、お薬手帳を持ってきて「ほかにどこか行っていますか？」と伺ったときほとんど漏れてくるのが歯医者と「歯医者さんにも持っていないように」とお伝えしなければなりませんね。もうひとつ連携の中では、歯科の場合は多くが院内処方だと思えますが、是非どのようなお薬を出したかをお薬手帳に記載していただければ有難いですね。

2. お薬の飲み合わせの部分やお薬と歯科処置の関係などはいかがでしょう？

**北村** 高齢者で一番歯科とぶつかわってくるのは鎮痛剤です。薬局でお薬手帳をお持ちでないときに、何かお飲みかを伺うと、血圧の薬とか糖尿病の薬とかは言われるので

今日は市民の皆さまの健康づくりについて、歯科医師と薬剤師が連携して何かできないかとごうごうと、仙台市薬剤師会会長の北村哲治先生と仙台歯科医師会会長の駒形守俊先生のお二人からお話をお伺いしました。

## スマイル62号 発刊に当たって

(一社) 仙台歯科医師会 地域保健委員会  
委員長 平田 政嗣

病気になったとき私たちはよく薬を飲みます。高齢の方や生活習慣病で服薬している方も増えてきています。がんの患者さんで服薬しながら日常生活を営んでいる方もいらっしゃると思います。歯科治療においては、観血的な処置があったり麻酔を行ったりと全身的な状態や飲まれているお薬の影響を受けることがあります。このことは皆さんあまりご存知でないかもしれません。今回のスマイルは、知っておきたい薬の話〜歯科編〜と題し、日々の診療の時によく遭遇するお薬と歯と口の関係について紹介します。安心・安全な歯科治療を受けるためにも是非参考にしてください。

お薬手帳はお持ちでしょうか？上手に利用することで病院だけでなく、様々な場面で皆さんを助けてくれます。かかりつけ医、かかりつけ歯科医はご存知でしょうか、かかりつけ薬剤師ってご存知ですか？その重要性についてもご紹介します。

連携がテーマとなる今日、歯科医師と薬剤師も例外ではありません。地域の健康づくり推進に向けて両者の連携が進んできました。地域の皆さんと手を取り合って健康な街づくりを！それが私たちの願いです。



- 15 歯と口の健康週間・市民のつどい
- 13 口の中、乾燥しませんか？
- 12 仙台市薬剤師会の取り組み
- 11 歯みがきでインフルエンザ予防？
- 10 血液のお薬とお口の関係
- 9 骨粗しょう症治療薬の影響
- 8 気になる 口腔乾燥症と口臭
- 7 その歯肉の腫れ、お薬のせい!?
- 5 薬剤と歯科の関わり
- 3 仙台市薬剤師会×仙台歯科医師会 会長対談
- 2 スマイル発刊に当たって

すが、鎮痛剤の話はあまり出てこない。整形外科で多く処方されていて、もうそういう話が出ないことがあります。

**駒形** 同じロキソニンでも、患者さんの中には整形でも歯科でも出されたりしていると、薬剤の重複になりますね。

**北村** そうですね、必要量以上の服薬になりかねないので十分注意してほしいですね。そのあたりはお薬手帳をもっと有効に使っていただければと思います。歯科的処置と薬の関係といえば、最近では抗血栓薬（血液サラサラにする薬）を飲まれている方の抜歯とかはどうなんですか？

**駒形** そうですね、最近では薬をやめたいときの全体的なリスクを考慮して薬をやめない場合が多いですね。なかには、患者さん本人がもう歯を抜かなければいけないと自分で判断されて、「1週間前から薬を飲むのをやめているから抜いてください」といつて来院するケースがあつたりします。これは危険です。血栓ができて重篤になるケースもあるといわれています。自己判断はなさらないようにしていただきたいですね。

**北村** 今は多種多様なお薬が出ているので、もっと気軽に薬局に電

話をかけていただいてもいいのかなと思います。この患者さんには他にどんな疾患があるのか、かもっと情報交換していった方が、今後お互いのためになるのではないのでしょうか。歯科医院では院内処方が多いと思いますが、特に抗生剤などで在庫のお薬で使えるものがない場合などはご連絡いただけると思います。お薬手帳の薬局に気軽にお問い合わせください。

3. 地域の健康づくりについての連携についてお話を伺います。仙台市薬剤師会では防煙キャンペーンに取り組まれています。喫煙は歯周病リスクを大きくします。この辺りはまさしく薬科歯科の連携できるテーマだと思います。

**北村** その通りです。歯周病だけでなく生活習慣病のリスクそのものを重くしていくのが喫煙です。子どもの防煙教室を行った時も喫煙者の歯周病の話もあつて、すっかり歯が抜けている。防煙キャンペーンを行うことで生活習慣病や歯周病の予防や重症化の防止につながる。将来的には医療費の削減につながるということで行っています。**駒形** 子ども達の口腔内の状況、む

今、薬科と歯科で市民の安心・安全な医療と健康づくりのために如何にして連携をしていくべきかの模索が始まっています。町の歯医者さん、町の薬局として皆さんとともに地域の健康づくりを進めていきたいと思います。

し歯や歯肉炎を見ると、それが多い地域には喫煙者の割合が多いとのデータも出ています。これはもう家庭とか地域ぐるみで考えていかなければならないことだと思います。一般の方もタバコと肺がんの関係についてはご存知かと思いますが、歯周病とは関係ないと思つている方もいらっしゃると思います。防煙教室は小学校、中学校から実施しているんですか。

**北村** 今吸っている人には禁煙しないのですが、未来ある子ども達には吸わないようにしようということで小学校、中学校で防煙教室をやっています。また、高校生では薬物乱用防止教室の時に防煙の話も行っています。また、禁煙というより卒煙という言葉を使つて、名目もきれいな空気を！という風に受動喫煙の話をしています。喫煙をやめたらこんなにいいことがあるよと前向きな方向で実施しています。

**駒形** 防煙教室の時に一緒に出向いて歯周病の講話をしたりもでき



ますね。薬剤師会と歯科医師会が生活習慣病・歯周病を防ぐために防煙・禁煙を推進する。今回インフルエンザ予防のポスターも作成していただきました。換気、手洗い、ウチン接種とともに歯みがきの重要性を啓発できれば良いのではないのでしょうか。しっかりとタッグを組んで市民の健康のために頑張りましょう。

### ● 薬剤と歯科の関わり ①

## かかりつけ薬剤師とは……？

お医者さん、歯医者さんのかかりつけを皆さん持っていると思います。その薬剤師版です。では、薬剤師をかかりつけに持つと何がいいの？

### ■ 毎回、同じ薬剤師が対応

自分の情報を毎回伝える必要はなくなります。前回話した内容、お願いしていたことなどを再度伝える煩わしさはなくなります。また男性特有の病気、女性特有の病気など異性の薬剤師に対応してもらいたくない時にも利用できます。

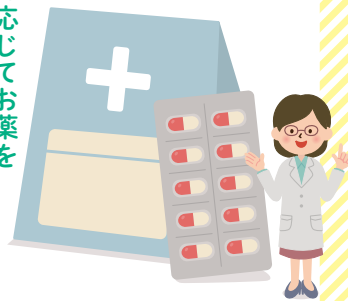


いつでもお薬の相談ができる  
基本的には24時間、お薬の相談に対応しています。自分のことを分かっているかかりつけ薬剤師だからこそその対応が受けられます。



### ■ 必要に応じてお薬を調整します

うまく飲めない、飲み忘れが毎回出ている、大量の薬が残っている、そんなときも処方日数を調整したり飲みやすい薬にかえてもらったり等々、薬剤師が代わつて医師・歯科医師と話していい方法を提案します。



ここにあげた例以外にも活用方法はたくさんあります。気になった方はまず、いつもの薬剤師に相談してみてください。

# その歯肉の腫れ、お薬のせい!?



## 歯肉が腫れた!

歯肉が腫れることで歯の一部が覆われる「歯肉増殖症」という病気があります。歯肉組織中の細胞が異常に活発になることで必要以上の歯肉が作られ増殖するために起きる状態です。発症の原因の一つとして、お薬の副作用が挙げられ、それを「薬剤性歯肉増殖症」と呼びます。

それでは、どのようなお薬が関係しているのか見ていきましょう。



### カルシウム拮抗薬

血圧を下げるお薬の一種でも身近なものです。血管を広げ血圧を下げますが、長期服用している方の約20%に歯肉増殖が起ると言われています。



### 抗てんかん薬

脳の興奮を抑え、てんかん発作を防ぐお薬です。中でもフェニトインという成分を長期間服用している方の50%以上に歯肉増殖がみられます。



### 免疫抑制薬

臓器移植や自己免疫疾患の際に使うお薬です。中でもシクロスポリンAを内服している約30%の方に歯肉増殖がみられます。



## 歯肉が腫れたらまず歯磨き!

歯肉増殖はお薬の副作用で起こりますが、それ以外にも原因があります。不十分な歯磨きによる歯垢(プラーク)および歯石の付着、合っていない被せ物、虫歯により歯肉が炎症を起こします。そのため、お薬を飲んでいても徹底した歯磨きや虫歯治療、歯周病の治療を行うことで改善することがあります。重度の場合には腫れた歯肉を切除したり、主治医にお薬の変更を依頼することがあります。

自身の判断で休薬してはいけません!

まずはかかりつけの歯科医師に相談して下さい。



### 「おくすり手帳とは」:

おくすり手帳とは、ご自身の情報を医師・歯科医師・薬剤師に伝える重要なツールです。自分の情報とは、今までにかかった大きな病気、アレルギー歴、副作用歴、体質、一番メインの薬の服用歴のことを言います。お薬は正しく上手に使用すれば有効なものです。間違った使用方をすれば無効なだけでなく、体にとって毒になります。お医者さん、歯医者さんは患者さんの体質や飲んでいるお薬を考慮しながら治療、お薬を決めていきます。毎回、受診時にきちんとご

# ●薬剤と歯科の関わり② おくすり手帳・かかりつけ薬剤師を 活用していますか?!

おくすり手帳、かかりつけ薬剤師についてご存知ですか?

すでに活用している方、初めてこの名前を聞いた方、さまざまだと思います。今回はおくすり手帳・かかりつけ薬剤師の説明、それと活用方法を説明していきたいと思っています。

自身の情報を伝えられればいいのですが、体調の悪い時、急いでいる時など伝え忘れることがあると思います。それを防ぐのがおくすり手帳です。また最近では多くのお薬が発売され、さらにジェネリック医薬品も次々発売されています。お薬の飲み合わせを確認するのが私たち薬剤師の仕事の1つですが、その時にこのおくすり手帳が大変役立ちます。別の病院で出してもらっている薬、名前は違うけど同じ成分のもの、成分でアレルギー反応が出ないかを判断していきます。それでは色々な事例を見ていきましょう。

### 毎回同じ薬だから手帳はいらないよ…。

毎回同じでもおくすり手帳は重要です。いつからどのくらいの間、飲んでるかが記録されています。

たまにしか病院に行かないからいらないよ…。

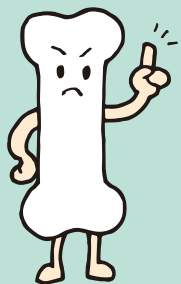
あまり病院にかからない人でも重要です。以前飲んだお薬で眠気が出たとか、この時にもらったお薬は効かなかったとか、色々な情報を伝えることができます。

### 通っている病院ごとにおくすり手帳を持つていようよ…。

おくすり手帳は一冊にまとめることが大事です。なぜかという今、何を飲んでるかが1冊でわかるからです。おくすり手帳で特に大事なものは、併用薬(一緒に飲んでいる薬)の確認だからです。

主な例をあげましたが、これ以外に飲んでいる薬によっては行えない治療があったりもします。まずは病院、薬局に行くときはおくすり手帳を持っていきましょう。





# 骨粗しょう症 治療薬の影響



恐ろしい!  
顎骨壊死

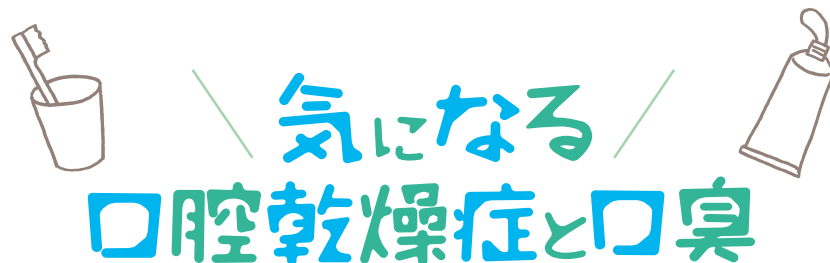
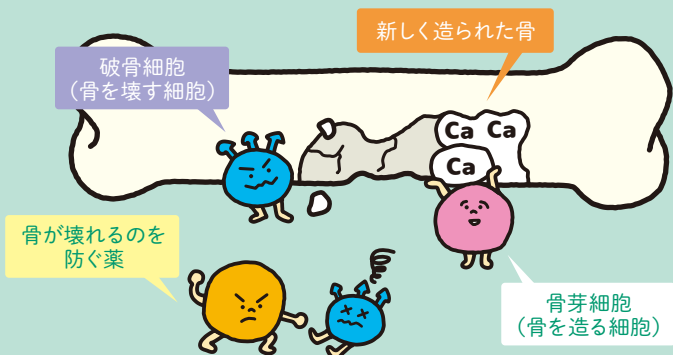
骨粗しょう症の治療薬として、骨吸収を抑制するビスフォスフォネート製剤やデノスマブが広く使われています。これらお薬の副作用に、「顎骨壊死」があります。これはあごの骨が死んでしまい、お口の中にあごの骨が露出、あるいは触知する状態が8週間以上続く、大変治りづらい病気です。

この病気は、前記2種類のお薬以外ではほとんどなく、場所もあごの骨以外ではほとんどありません。ただし、この副作用の発症頻度は非常に低く、またお薬を止めたからならないという保証もないので、医師に相談なく休薬することは禁忌です。以前は抜歯などの手術が引き金になるのではと考えられていましたが、最近では入れ歯があたっている所から発症する例もあります。

これらを防ぐ方法は、骨吸収抑制薬治療の前にお口の中の歯科治療を済ませておくこと、入れ歯を清潔に使用し、当たり等の調整を定期的に受けること、さらに清潔に保つため定期的な口腔ケアを受けることが大事です。

少しでもお口に違和感がある場合は、早めに医師、歯科医師に相談してください。

## 骨が壊れるのを防ぐ薬(骨吸収抑制剤)の働き



お口の中は唾液が充分出ることによって健康に保たれ、そして粘膜や歯が守られています。しかし、唾液が少ないなど慢性的に乾いている場合は口腔乾燥症(ドライマウス)といわれる病気の一つです。口腔乾燥症では、前述の唾液の働きがなくなるため、口が乾く、口臭がする、むし歯が増える、口内炎がよくできる、舌が痛い、口の中がネバネバする等々不都合なことが起こります。以上の原因には、唾液腺の異常、シェーグレン症候群等といった自己免疫疾患、糖尿病等の全身疾患、加齢変化によるものがありますが、服薬中のお薬の影響(副作用)もあげられます。

## — 口腔乾燥症を引き起こす可能性のあるお薬

一般的に口腔乾燥症を引き起こす可能性のあるお薬として、抗うつ剤、降圧剤、抗パーキンソン薬があります。これらのお薬の影響は多く報告されていますが、ほかにも全体のお薬の約1/4に、口渇、口腔乾燥、唾液分泌減少の副作用があるといわれています。

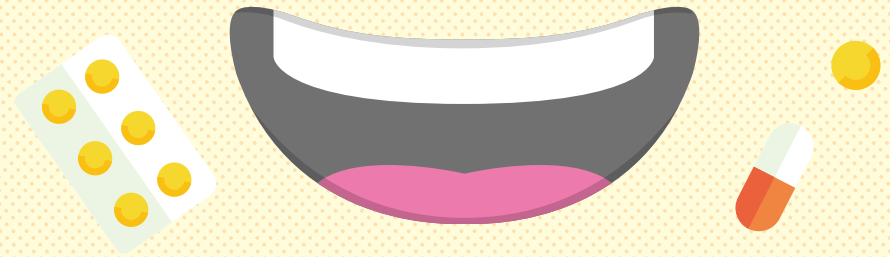
## — 口腔乾燥を感じたら

お口の中の環境を改善することで、乾燥が改善する場合があります。また、口腔乾燥を防ぐ歯磨剤やジェル、スプレー等もあります。いずれにしても医師、歯科医師に相談してお口の中を健康に保つことが大切です。

## 唾液の作用

- お口を潤す 潤滑作用
- 傷から守る 粘膜保護作用
- 咀嚼の 補助作用
- キレイに 洗浄作用
- 食べ物を 消化作用
- 環境を整える 緩衝作用
- 抗菌作用

# 血液のお薬とお口の関係



最近では高血圧症や動脈硬化症等、  
いわゆる生活習慣病に対して  
降圧薬や抗血栓薬等を服用する方が多くなっています

1

高血圧症の方が歯科治療を受ける場合に問題となるのが麻酔と抜歯。麻酔薬には血管を収縮させる成分が含まれていて、血圧が上昇します。それに伴い出血する圧力も高くなるため、結果として出血量が多くなります。また、抜歯等外科処置の後には出血が止まりにくくなる可能性があります。血圧の高い方は普段からコントロールする必要があります。

2

動脈硬化(心血管疾患、脳血管疾患など)を患っている方には血栓を予防する抗血栓薬(血液をサラサラにするお薬)が処方されます。抜歯等の出血を伴う治療を行う際には、確実な止血処置が必要となります。歯科医院を受診するときは、必ずお薬の種類とその量を伝えて下さい。その上で医師、歯科医師が連携して処置内容を決定します。

## 菌みがきでインフルエンザ予防?



本当です。当然、マスク・手洗い・ワクチン接種・規則正しい生活習慣などは大切なことです。しかし、意外にも菌みがきや口腔ケアがインフルエンザ予防に有効に働いているのは明らかです。では、その仕組みについてお話しします。

インフルエンザウイルスの表面には、ノイラミニダーゼ(NA)という酵素があり、この酵素を利用して増殖します。タミフルやリレンザなどはこの酵素を阻害するものです。ところが、口腔内・上咽頭に住んでいる細菌にはこのNAを産生する細菌がいて、この細菌が作るNAにはタミフルなどの薬剤は効きません。そしてインフルエンザウイルスは細菌が作るNAを利用して増殖します。また、口腔内・上咽頭細菌が作る酵素(プロテアーゼなど)はインフルエンザウイルスが粘膜に侵入するのを助けます。図1は口腔内や上咽頭部に住んでいる細菌のNA産生能を示しています。やはりトップは肺炎

球菌ですが、歯周病の原因菌であるPジンジバリスや口腔内常在菌のSミテイス、SオラリスもNAをたくさん産生できることが分かります。

図2は、ある高齢者施設で歯科衛生士による口腔ケアを行った場合のインフルエンザや風邪の発生率の変化を調査した結果です。特に口腔内の細菌に対する抵抗力の低くなっている高齢者では専門的なケアをすることで、なんとインフルエンザの発生が10分の1に抑えられています。お口の中がきれいになると、インフルエンザや風邪の発生が明らかに抑えられることが分かります。

このように菌みがきや口腔ケアで、口腔内細菌の数を減らすことはインフルエンザ予防や感染の重篤化防止に有効に働きます。皆さんもしっかり歯磨きをすることでインフルエンザ予防を行いましょう!

図1 NA活性の比較

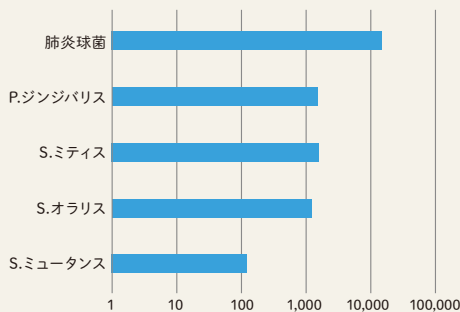
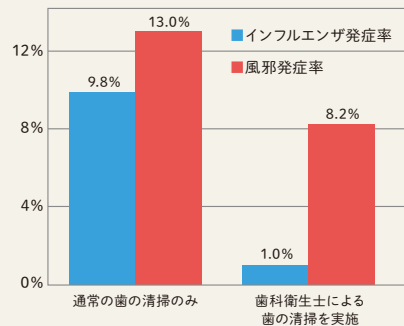


図2



仙台市薬剤師会では、より地域に密着した薬局・薬剤師を育成するために、プロジェクトチームを立ち上げ、この「地域密着型薬局」を仙台市薬剤師会では「ハートヘルスプラザ」との愛称を付けて、仙台市内に展開（現在250薬局）しております。この事業では「認知症」対応、「うつ」対応とあわせて、「禁煙・受動喫煙防止」啓発活動と「感染症初期予防」に重点的に取り組んでおります。

タバコの害を根絶するには、現在の喫煙者に禁煙をしてもらうことと未成年を含む非喫煙者にタバコに手を出させないことです。そこで仙台市薬剤師会では、この「ハートヘルスプラザ」薬局を中心に生活習慣病患者を対象に喫煙のリスクを紹介し、禁煙啓発を行い、患者本人が禁煙の意思を持たれた場合、禁煙支援、指導薬剤師（宮城県薬剤師会認定）による禁煙支援や必要に応じ禁煙外来の紹介を行っております。そして、仙台市学校薬剤師会と連携して就学児童・

生徒への防煙教室を実施しております。喫煙開始年齢をみると、成年（大人）になってから喫煙を始める人の数は非常に少なく、児童・生徒への防煙教室の重要性が理解できます。防煙教室では、タバコの害に関して詳しく説明をし、また、周りの人々への害（受動喫煙の害）についても説明しております。

仙台市薬剤師会ではこれらの取り組みと連動し、毎年11月に薬物乱用防止・防煙キャンペーンを開催しております。薬物乱用を未然に防ぐためには、薬物についての正しい知識を身に付け、薬物乱用の恐ろしさを理解することが大切です。「危険ドラッグ」や「麻薬等の違法薬物」による薬物乱用の危険性を、広く市民及び就学児童、生徒に知って頂き、未然に防止することを目的に、ステージ発表や小中学校から募集した「タバコの害」についてのポスター表彰や作品の展示を行うなど、薬物乱用防止、禁煙・受動喫煙防止啓発を行っております。

このように、仙台市薬剤師会では、各地域での啓発活動を行うと共に、学校での薬物乱用防止、防煙、アルコールの害等についての講話活動を通し「命の大切さ」を訴えております。

また、今年度より、感染症初期予防に取り組んでおります。感染症の初期予防とは、平時からの手洗いや消毒等について、在宅訪問時や地域住民にアドバイスを行っていくものです。普段から正しい予防心がけることは、災害時等においても大変大きな役割を果たします。また、仙台歯科医師会様にもご協力を頂き、口腔ケア（口腔感染予防）にも取り組んでいきますので、今後もご指導、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。



# 口の中 乾燥しませんか？

～薬の副作用による口腔乾燥と緩和方法～



加齢に伴い、高血圧の薬や糖尿病の薬など何種類もの薬を飲まれている方が少なくありません。服用する薬は疾患を改善させる効果が期待できますが、その反面、薬の副作用によって様々な症状が出るのも事実です。薬の効果と副作用を理解して上手に付き合うことが必要となります。



口腔内に現れる副作用の一つとして口腔乾燥が挙げられます。現在、約700種類のお薬に副作用として口腔乾燥症状が現れると言われております。

口が渇いて喉が乾く、唇や頬が張り付く感じがする、口がネバついて口臭がする、飴や飲み物が欠かせない、など思い当たるところはありませんか？このように薬の副作用による口腔乾燥には多くの症状が現れます。口腔が乾燥すると食べ物や飲み込みにくくなったり、唾液による自浄作用が低下しむし菌や歯周病を悪化させます。

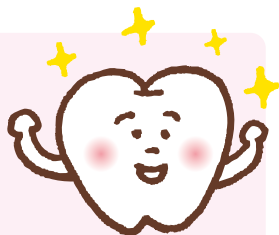
このような症状が思い当たり、気になるような場合は薬を処方して頂いた医師や調剤薬局の薬剤師に症状を伝え相談してみてください。普段飲んでいる薬の中に口腔乾燥の副作用が現れるものがあるかもしれません。相談の上、薬を違うものに変更したり中止することができるかもしれません。

口腔乾燥の症状を緩和させるためには、こまめな水分補給と良く噛んで食べる事が大切です。特に食事の際、固い食べ物をさけて柔らかいものを食べていませんか？たとえば、野菜などは茹で時間を短くしたり、少し大きめにカットすることで咬む回数を増やすことができます。また、無糖のガムを咬むことも効果的です。日常生活に取り入れてみてください。

そのほか、口腔体操や唾液腺マッサージを行い唾液の分泌を促すこともできます。口腔体操は口唇、頬、舌を意識的に動かす体操で、お口の周りの筋肉の動きに唾液腺が刺激され唾液の分泌が促されます。また、顔の筋肉が刺激され鍛えられることで、食べものを咬む力や飲み込む力を維持向上させます。さらに、会話が明瞭になり聞きとりやすくなったり、表情が豊かになるといったことも期待できます。

## 歯と口の健康週間

# 市民のつどい



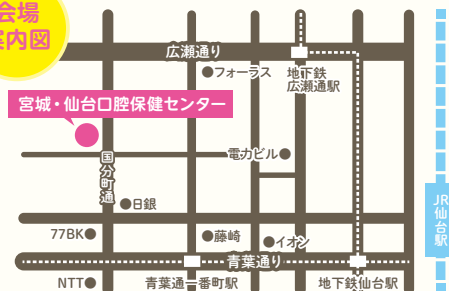
6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。

これにちなみ、展示や体験を通じて歯と口の健康づくりの情報を発信するイベントを実施します。当日は子どもから大人まで、見て・聞いて・楽しめる企画が盛りだくさんです。ぜひ、ご家族おそろいでご来場ください。

**日時** 2019年6月8日(土) **時間** 12時30分～16時

**会場** 宮城・仙台口腔(こうくう)保健センター **入場無料**

### 会場案内図



### 宮城・仙台口腔保健センター 宮城県歯科医師会館

〒980-0803 仙台市青葉区国分町1-5-1

お越しの際は  
公共交通機関をご利用ください。

- 仙台駅より徒歩 ..... 15分
- 仙台駅よりタクシー ..... 5分
- 地下鉄
  - 東西線 青葉通一番町駅より徒歩 ..... 5分
  - 南北線 広瀬通駅より徒歩 ..... 8分

主催：歯と口の健康週間・市民のつどい実行委員会

仙台市、(一社)仙台歯科医師会、仙台市教育委員会、仙台市私立幼稚園連合会、仙台市保育所連合会、(一社)宮城県歯科技工士会、仙台市薬剤師会、(公社)宮城県栄養士会、東北大学大学院歯学研究所、(一社)宮城県歯科衛生士会、宮城高等歯科衛生士学院

## 歯と口の健康づくり川柳を募集します!!

「歯と口の健康づくり」にまつわる、楽しい川柳を募集します。  
ご応募頂いた中で優秀な作品は2020年度に発表し、歯と口の健康づくり啓発に広く活用させていただきます。みなさまのご応募、お待ちしております。

歯と口の  
健康つくる  
みな笑顔

### 応募方法

官製はがきに、作品・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・雅号(ペンネーム)を記載の上、下記の宛先までお送りください。

〒980-0803 仙台市青葉区国分町一丁目5番1号

(一社)仙台歯科医師会 歯と口の健康づくり川柳募集係

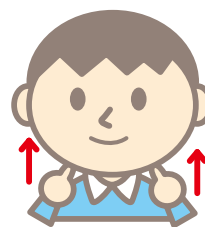
いただいた作品の発表は「雅号」で行い、個人を特定できる情報は一切公表しません。ただし、年齢・性別については公表する場合があります。なお、募集作品の著作権・使用権は応募をもって、(一社)仙台歯科医師会に帰属することを承諾の上ご応募ください。

唾液腺マッサージは、マッサージにより唾液腺を刺激することで唾液の分泌を促すものです。唾液腺は耳の手前、頬骨の下あたり(耳下腺)、あごの内側の柔らかい所(顎下腺)、あご先のとがった部分の内側(舌下腺)の3カ所です。それぞれを指の腹を使って、5回から10回程度やさしく押しつけてマッサージしてみてください。唾液がジワッと出てくる感じがしませんか？

これらの方法は、口腔乾燥が気になった時に行う事はもちろんですが、食べ物の飲み込みづらさを感じている方は食事前に行うことで口の中が潤い飲み込みづらさを軽減させることができるためお勧めです。

## 唾液腺マッサージ

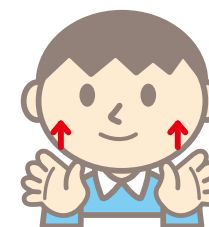
唾液の分泌を促進する運動



顎下腺の  
マッサージ



耳下腺の  
マッサージ



舌下腺の  
マッサージ

また、薬局やドラッグストアなどで市販されている口腔保湿剤を使う方法もあります。

口腔保湿剤は口腔乾燥の症状が軽度の方から重度の方まで対応することが可能です。使用することで、口腔内を湿潤させ乾燥症状を緩和することができます。直接口腔に塗布したり、入れ歯を使っている方は入れ歯に塗って使用することもできます。

口腔保湿剤は洗口して使用するものやスプレータイプ、保湿ジェルなどがあります。粘性の違いがあり、様々な味や香りがありますので自分にあったものを選択して下さい。自分の症状に合うのはどの商品かわからない時は歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。

薬の副作用には様々な症状を引き起こすものがあり、ご紹介した口腔乾燥症はごく一部です。気になる症状や心配なことがあればいつでも相談し、安心して薬を服用することが大切です。またその為にも気軽に相談できる、かかりつけ医師や歯科医師、調剤薬局を持ちましょう。

もう一度、お薬手帳を開いてご自身がどんな薬を飲まれているかを確認してみてください。