減塩生活を始めませんか？

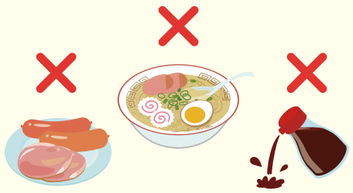
「健康のために減塩に取り組みたいけど、具体的にどうしたらよいか分からない」という方も多いのではないでしょうか。そんな時は、まず減塩タイプの調味料に切り替えるのがおすすめです。ふれあい薬局では、減塩の塩や粉末だしをご用意しています。通常の商品と同じように使うだけなので、無理なく減塩できますよ。

また、インスタントの減塩みそ汁（6種）や減塩スープ（2種）もございます。お湯をそそぐだけで美味しくいただけるので、常備しておくとお手軽です。

いきなり減塩食を作るのは難しいかもしれません。しかし、簡単に始められることは意外と身近にあるのです。まずは調味料から始めて、一緒に健康を保ちましょう!

個別注文も可能ですので、お気軽にお申し付けください。

（Y・Y）



ふれあい薬局 戸畑店

営業時間
月・火曜／木・金曜 9:00～18:00
水　曜・・・・ 9:00～20:00
第1・3・5土曜… 9:00～17:00
第2・4土曜… 9:00～12:20
〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082
北九州市戸畑区
新池1丁目5-30
TEL 093-881-2332
FAX 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間
月・水・金曜・・・8:50～18:30
火・木曜・・・・・・8:50～17:00
土　曜・・・・・・8:50～12:00
〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073
北九州市八幡西区
町上津役東1丁目7-27
TEL 093-613-3215
FAX 093-613-3216

[ホームページ…http://fureai-ph.jp] ふれあい薬局　北九州 検索

●発行責任者　堀　信二
●発行　一般社団法人　ふれあいファーマシー北九州
〒804-0082　北九州市戸畑区新池一丁目5～30

ふれあいだより

2022 紅葉号 Vol.84

一般社団法人
ふれあいファーマシー北九州

特集 歯周病とは？ …… 2 3
減塩生活を始めませんか？ …… 4

歯周病とは？

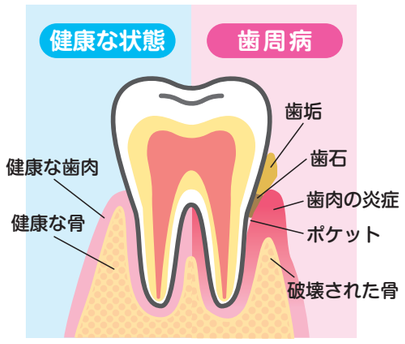
歯周病とは、細菌の感染が原因で、歯の周りの歯茎（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯茎が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。さらに進行すると、膿がでたり歯がぐらぐらしてきて、最後には歯を抜かなければならなくなってしまいます。

30歳以上の成人の約80%がかかっていると言われています。

歯周病のセルフチェック

全体	□ 口臭を指摘された・自分で気になる □ 朝起きたら口の中がネバネバする □ 歯みがき後、歯ブラシの毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある
歯肉の症状	□ 歯茎が赤く腫れてきた □ 歯茎が下がり、歯が長くなった気がする □ 歯茎を押すと血や膿が出る
歯の症状	□ 歯と歯の間に物が詰まりやすい □ 歯が浮いたような気がする □ 歯並びが変わった気がする □ 歯が揺れている気がする

思い当たる症状をチェックしましょう！



左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

チェックがない場合

気になる症状がなくても歯周病が進行していることがあるため、1年に1回は歯科検診を受けましょう。

チェックがある場合

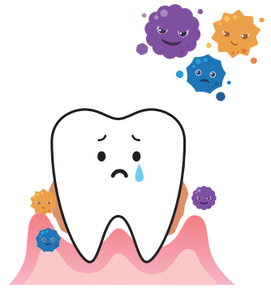
1〜3個の場合……歯周病の可能性があります。
症状が進行する前に検診を受けましょう。

4〜5個以上の場合…歯周病が進行している可能性があります。
早期に歯周病の治療を受けましょう。

Q 歯周病の原因は？

口の中にはたくさんの細菌が住んでいます。歯磨きがきちんとできていないと、細菌がねばねばした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これが歯垢（プラーク）です。

歯垢は取り除かなければ硬くなって、歯石と言われる物質に変化し、歯の表面に強固にくっついてしまいます。これは歯磨きだけでは取り除くことができず、さらに細菌が入り込み、歯周病を進行させます。他にも、喫煙、不規則な食生活、ストレス、噛み合わせなどが原因で進行することもあります。



Q 治療法は？

治療の基本は歯垢・歯石の除去です。歯科では、歯周病がどの程度進行しているのか検査を行い、状態に応じた処置を行います。歯周病が進行してひどくなってくると、歯茎を切開して歯垢・歯石を除去したり、骨にまでダメージが及んでいる場合は、それを回復させる処置も必要になってきます。治療が終わっても、定期的（3〜6か月ごと）に歯科を受診し、メンテナンスを受けることで再発を防ぐことができます。

Q 予防できる？

歯周病の原因は歯垢なので、それをためない、増やさないことが予防の基本です。

予防のポイント

1. 規則正しい食生活を心がける。
2. 正しい方法で、毎日歯をみがく。
   歯間ブラシやデンタルフロスなどの使用も効果的です。
3. 定期的に歯科受診し、専門的なメンテナンスを受ける。

まとめ

歯周病は歯や歯茎だけでなく、体のあちこちにも影響します。

原因となる細菌やそれらが作り出す毒素が、狭心症や糖尿病、肺炎にも関係していると言われています。毎日の生活習慣を見直し、口の中の病気を予防することで、全身の病気の予防にもつながります。

トラブルを感じていなくても、定期的に歯科受診して歯磨きの指導やメンテナンスを受けるとよいでしょう。

（参考）日本臨床歯周病学会、日本歯周病学会（K・K）