



お口の中も
清く・正しく・美しく



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。昭和3年に、6月4日が「6（む）4（し）」にちなんで「虫歯予防デー」として始まり、約90年にわたって歯科疾患の予防活動が実施されています。

▼ロ内フローラ

口の中には、700種類、約1000億個の細菌がいます。腸や口のように、たくさん菌がいる場所は、さまざまな細菌の分布を「花畑」に見立て、「**フローラ**」と呼びます。フローラのバランスが崩れ、悪玉菌が増えすぎると、虫歯や歯周病など口の中のトラブルが起きます。それだけでなく、歯周病菌が原因で糖尿病、動

脈硬化、心筋梗塞、認知症、早産などのリスクを高めるなど、全身に影響を与えることが分かっています。

▼歯周病予防

① ハミガキ

歯と歯ぐきの境目を重点的に磨くようにしましょう。睡眠中は唾液の分泌が減り、細菌が繁殖しやすい状態なので、寝る前は特に丁寧に磨きましょう。

② 唾液の分泌を促す

ストレスや加齢、肥満によりドライマウスになりやすくなります。鼻呼吸をする、よく噛んで食べる、うがいをする、舌を動かすというのも、唾液量を増やすのにオススメです。



歯周病チェック

- 歯みがきの時、出血する
- 歯並びや噛みあわせが変わってきた
- 口臭が気になる
- 歯と歯の間が離れている
- 歯ぐきが腫れて赤くなる
- 歯ぐきから膿が出る
- 冷たいものがしみる
- 歯がグラグラする
- 歯が長くなったような気がする

⚠️ 1つでも当てはまれば、歯周病の恐れ ⚠️

★薬剤師からのアドバイス

病院でもらうお薬の中には、副作用で口腔環境に影響を与えるものがあります。

① てんかん治療薬、高血圧治療薬、免疫疾患治療薬

↓歯ぐきが腫れることがある

② 一部の骨粗しょう症治療薬（骨を壊す過程を抑える薬）

↓あごの骨に異常がみられることがある

③ 血液を固まりにくくする薬

↓抜歯時、出血すると血が止まりにくい

④ 精神・神経に作用する薬、うつを改善する薬、鼻炎・風邪薬、胃腸薬（副交感神経の働きを抑えるもの）

↓ドライマウスになることがある

これらの薬を飲んでいて思い当たる方、また歯科受診しようと考えている方は、自己判断で服薬を中止せず、必ず主治医・薬剤師にご相談ください。

歯の病は万病のもと
早めの対策を
心がけましょう！



須磨カイセイ薬局
薬剤師 森本



☆今回のテーマは…冷凍保存☆

じめじめむしむしと、蒸し暑い季節になってきましたね。

こんな季節では食品も腐りやすくなってしまいます。

今回は少し趣向を変えて、食品を長持ちさせるための「冷凍保存」のコツをお教えします♪

家庭で行う「冷凍保存」のコツ

1.なるべくすばやく凍らせましょう

食品をあらかじめ冷やしておく、薄く並べる、小さくするなど、なるべくすばやく凍らせるようにしましょう。

2.しっかり包みましょう

乾燥や酸化を防ぐために、ラップやポリ袋などを用いて、空気をできるだけ遮断しましょう。

3.衛生的に取り扱いましょう

冷凍する前の取り扱いは、手や器具などをよく洗うなど衛生に気を付け、ウイルスなどの汚染を防ぎましょう。

4.早めに使い切りましょう

自宅での冷凍はどうしても緩慢冷凍になりがち。組織などが傷んでしまうこともあるので、2～3週間以内に使い切るよう意識しましょう。

調理も簡単！保存テクニック

たくさん買ったけど使うのは少しずつ…。そんな食品こそ冷凍してしまいましょう。使うときを考えて冷凍するだけでとっても時短になりますので、忙しい朝にもピッタリです♪

①薄切り肉やベーコン、ひき肉

一枚ずつ薄く並べてラップをし、冷凍しましょう。
使いたいときは一枚ずつパキッと折って使えます。
ひき肉は平たくのばしてジップ付きの袋にいれ、上から箸などで一回分ずつ切れ目を入れておきましょう。
使いたいときは一回分ずつパキッと折って使えます。



②野菜類

野菜類はあらかじめ切ってから冷凍する方が便利です。細切りにしたピーマンや玉ねぎ、ねぎの小口切りなどは袋に入れて一時間ほど冷凍し、途中で一度袋を振ると固まらずに冷凍でき、使いたい量だけ取り出せます。じゃがいもは冷凍保存に向きませんが、あらかじめマッシュポテトにしていると保存可能です。



③二枚貝

砂抜きをしたあとジップロックに入れ、真水をいれて冷凍しましょう。
おみそ汁などを作る時は氷ごと投入して使います。



栄養士の豆知識

シジミは冷凍することでうまみが増すといわれています。冷凍することでアミノ酸の一種で、うまみ成分であるオルニチンがなんと4倍以上になるといわれています。疲労回復の効果もありますので積極的に摂りたいですね！！