

かむかし

読んでトクするお口の情報誌

2024

2

NO.46 春号



8020をめざして健康な生活を

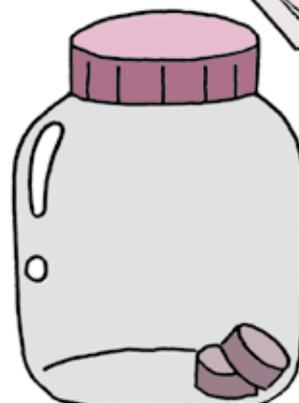
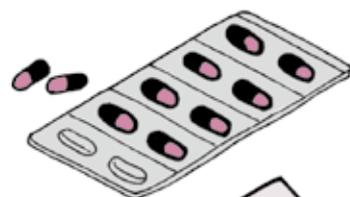
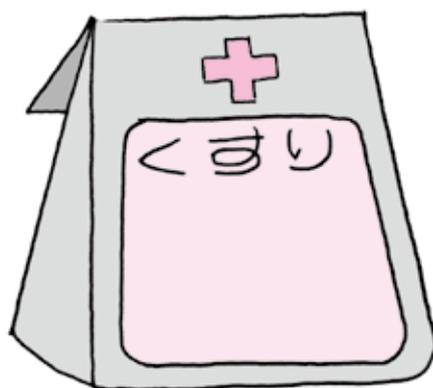
「8020」とは80歳になっても健康な歯を20本以上残そうという運動です。



大特集

お薬手帳を忘れずに！

- 教えてください『治療中の病気はありますか』 2-4
『飲んでる薬はありますか』
- 薬の副作用で唾液量が減っている可能性も？ 5
- はいしゃさんてどんなところ？・ママとパパへ 6-7
- クロスワードパズル・人生100年時代に備える健康管理 8



教えてください

『治療中の病気はありますか』

『飲んでる薬はありますか』

— 「お薬手帳」を忘れずに—

歯科医師 千葉容太

次の5つの病気と薬にしばってお伝えします。

安心・安全な歯科治療のために
歯科の治療を受ける時も
「お薬手帳」を
お持ちいただくと助かります。



年 月 日 ~ 年 月 日

お	く	す	り	手	帳
name					no.

持病と薬が歯の治療とどう関係するかをお話しします。
時々、歯の治療と体の病気は関係しないのではとおっしゃる方もいらっしゃいますが、特に歯を抜く、インプラントを入れるなどの外科治療（出血を伴う治療）を受けるときに、からだの病気や薬が関係します。
また、薬の副作用による歯肉の変化や唾液の減少により、歯肉炎やむし歯になりやすくなりますので、適切な対応が必要になります。

1 高血圧とその薬

誰でも歯の治療は緊張し、血圧が上がりがやすいのですが、高血圧の方は急上昇することがあり、危険です。

●いつも飲んでいいる薬は必ず飲んで来院してください。

●受診日の朝の血圧を測っていただくことも大切です。

●降圧剤（カルシウム拮抗薬）の影響で歯肉が増殖することがあります。

2 血液をサラサラにする薬

血が止まりにくくなります。

以前は歯を抜く前に薬をお休みしてもらっていましたが、現在はお休みしないのが一般的です。

●自己判断で飲むのをやめないでください。

●血が止まるまで時間がかかります。
●病院の口腔外科を紹介する場合があります。

3 骨粗しょう症の薬

歯は顎の骨に埋まっており、抜歯や歯周病、ひどいむし歯があると、骨粗しょう症治療薬（ビスホスホネート製剤・デノスマブ製剤）の影響で、まれに「顎骨壊死」という痛みや腫れ、あごの骨が露出するなどのトラブルを起こすことがあります。

●骨粗しょう症の方に大切なのは、骨折を防ぐ事なので、自己判断で休薬はしないでください

●抜歯は病院・大学病院の口腔外科を紹介する場合もあります。

●細菌感染が骨まで及ぶと顎骨壊死のリスクが高まるので、むし歯、歯周病などの治療を行い、細菌の感染源を減らしましょう。

4 糖尿病

糖尿病の方は免疫機能の低下から感染に弱く、また、心臓、血管、腎臓にダメージを受けている場合もあります。また、治療中に低血糖で体に異変を起こすこともあります。

- 飲んでいる薬、注射薬をお知らせください。
- 最近の血液検査の結果があればお知らせください。(血糖値・HbA1c)
- 治療前に食事を抜かず、通常通り食事をとり、薬を飲んでみてください。
- 歯周病が進むと糖尿病が悪化し、糖尿病が進むと歯周病が悪化する悪い関係があります。

定期的なお口のケアが大切です。

5 抗がん剤治療・放射線治療を受ける方

□の中に副作用が現れることがあります。抗がん剤・放射線治療には正常な細胞にも影響があり、□内炎や唾液の減少による□の乾燥が生じることがあります。

- 事前に歯の治療を行っておいてください。
- 抗がん剤治療直後の歯科治療は避け、体調の良い時に受診しましょう。
- □の乾燥を感じたら、□の保湿剤なども有効です。

手帳・カードがつなぐ安心と信頼関係

医師や病院などから配布された手帳やカード、説明書をお持ちください。

血圧手帳やワーファリン手帳、糖尿病手帳からはこれまでの経過が分かります。

ハイリスクカード、ペースメーカーカードや医師から渡された資料やパンフレットには歯の治療への注意が書いている場合がありますので、お持ちでしたらお知らせください。

●薬の副作用で唾液量が

減っている可能性も？

歯科衛生士 池田千亜紀

歯や口内環境への影響

薬を飲むと、口が渇くことがあります。これは「**口渇**」（こうかつ）と呼ばれる口腔乾燥の症状で薬の副作用の一つです。唾液は口の中を湿らせていて、食べ物を飲み込むのを助けたり口の中を清潔に保つ役割があります。普段は気にならなくても、実は症状が出ていることがあります。早めに気づいて対処しましょう。

●口の渇きチェックリスト

- 喉が渇いている感じがする
- 口の中がネバネバしている
- 唇がカサカサしている
- 飲み物を飲む頻度が増えた
- 食べ物の味が分かりにくい
- 口臭が気になる
- むし歯や口内炎がでやすい

口渇により起こるトラブル

■口臭

細菌が増え、口から不快なおいがすることがあります。

■歯のトラブル

むし歯や歯周病、酸蝕症などのリスクが上がります。

■飲み込みにくさ

唾液は食べ物を滑らかにのどに送る働きがあります。

■口内炎

口の中の粘膜に潰瘍がでやすくなります。

■感染のリスク

細菌やウイルスなどが停滞しやすくなります。



対処法

①水を飲む

薬を飲んだ後、水をこまめに摂りましょう。これは口の渇きを和らげるのに効果的です。

②シUGARレスのガムやキャンディ

噛むことで唾液の分泌が増え、口の渇きを軽減できます。

③唾液腺マッサージ

マッサージのやり方は、こちらのQRコードで。



④かかりつけの歯科医師に相談

歯科医院には、保湿ジェルや洗口液、スプレータイプの保湿剤などが置かれていることがあります。かかりつけの歯科医師に相談してみましょう。

薬による口の渇きは一般的な副作用ですが、適切な対処法でその不快感を和らげることができます。薬を飲んだ後は、こまめな水分摂取を心がけましょう。

ママとパパへ

歯と口の健康をつくるために、かかりつけ歯科医院で定期歯科健診を受けましょう！

・むし歯のチェック

歯の表面の見える所だけでなく、歯と歯の間や一度詰めて治療をしたところやそのとなりなど見えない部分を専門的な立場からむし歯のチェックをします。

・歯ぐきのチェック

歯の周りのポケットの深さをはかり、歯肉炎や歯周病の検査をします。

・薬の塗布

歯の質を丈夫にし、むし歯になりにくくするために、フッ化物の塗布を行います。

・ブラッシング指導

個人の状況に合わせて、汚れのつきやすい所やみがき残しをしやすいところを教えてください、ブラシの当て方や必要な道具の使い方を伝えます。

・歯垢や歯石除去

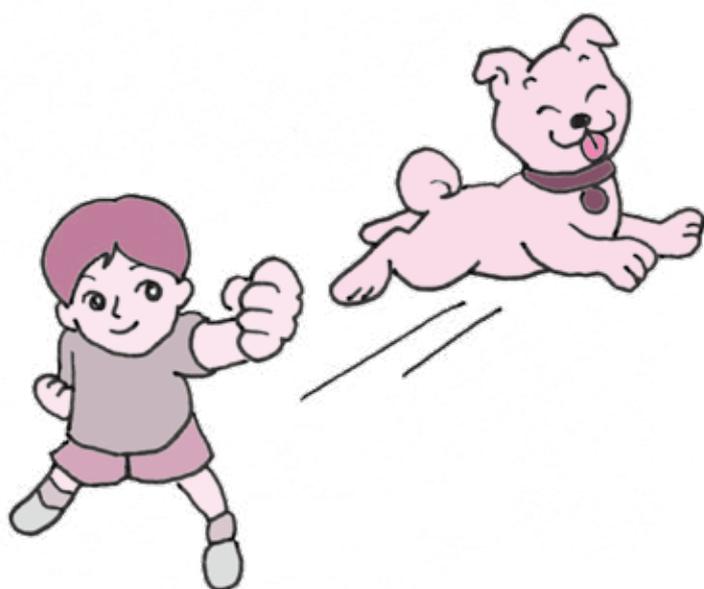
歯ブラシで取りきれなかった歯垢や歯石を取り除きます。

・その他

入れ歯の適合状況や噛み合わせの適正を診て調整をします。

※健診の内容や料金については、医院によって異なりますので、かかりつけの歯科医院で内容をご確認ください。

2
せんせいにもてらうと、はぐきの
びょうきにかかっていました。
はぐきはあかくはれて、はがグラブ
ラになっていたので、かたいほねを
かじることができなくなっていま
た。ごはんもたべられなくなってい
たのです。



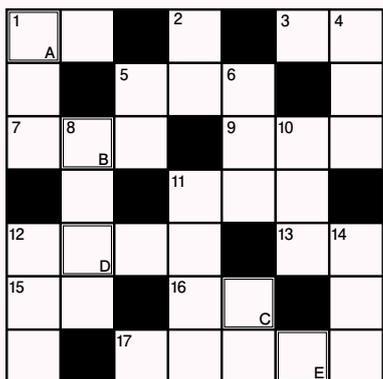
かぞくみんなで、かかりつけのはい
しゃさんごいっしょ、
おいしいものを
たくさん
たべて
げんきで
いようね。



クロスワードパズル

問題

タテとヨコのカギをヒントにしてパズルを解き、A～Eの文字をつないでできる言葉を教えてください。



タテのカギ

5. 7. 5の17音を定型とする短い詩。
- 中国の通貨の単位。
- 点検、修理などをする事。
- 材料に手を加えないこと。
- しゃれこうべ。海賊船の旗印。
- 価格や数量の増加するのに従って比率が大きくなること。
- 江戸幕府がキリスト教禁止も名目として取り入れた政策。
- 草木の青々と盛んに茂る様子。
- 細長い寝床を「〇〇〇の寝床」という。
- 〇〇〇院へ行って髪型を整える。

ヨコのカギ

- 「聞く」は一時、「聞かぬ」は末代の〇〇という。
- 作物が早く開花、結実するもの。
- 体操競技やフィギュアスケートなどのむずかしさの割合。
- 酒を飲んだら絶対に運転してはいけない。
- 物と物をつなぎ合わせるもの。
- 目から〇〇〇が落ちて気づく。
- 草木が眠るのは〇〇〇〇どき。
- まだかなーと、〇〇を長くして待つ。
- インド、西アジアなどで食べる平らなパンの名前。
- 「モリ」か「ザル」で食べるのがおいしい。
- 機械などを使って労働者が物品などをつくる施設。

ヒント 大相撲の本場所

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---



はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。
 ✂切は令和6年5月末日の消印有効です。

送り先
 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内
 公益財団法人かながわ健康財団「かむカム」係

編集後記

今回の「かむカム」はいかがでしたか？年齢を重ねるにつれて、病気を抱えることが多くなりますが、今号で紹介された病気が、皆さまにとって、身近なものであったのではないのでしょうか。年齢によって必要な歯の知識は違いますが、「かむカム」を通じてブラッシュアップしていただければと思います。(西村)

	50歳～64歳	65歳～74歳	75歳～
目標	生活習慣病の予防	老化予防＝心身機能の維持	
対象	メタボリックシンドローム (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常の集積)	フレイル(虚弱)	
栄養	摂り過ぎに注意、 野菜はしっかり	不足に注意、 肉・魚・卵はしっかり	
運動	エネルギーを消費 (有酸素運動)	筋力、足腰をしっかり維持 (筋トレ)	
社会	働き過ぎやストレスの解消	積極的な社会参加	

※出典：東京都健康長寿医療センター研究所「地域で取り組む!さあにぎやかにフレイル予防リーフレット」より

ヒトは年齢を重ねるにつれ、心身に様々な変化が起こるため、健康づくりの方法も年齢に合わせて変えていく必要があります。高齢期に入ったら、「粗食でいい」は大間違い。健康管理の考え方をメタボ予防からフレイル予防に切り替えて、適正なエネルギーと、十分なたんぱく質の摂取、栄養バランスの良い食生活を心がけましょう。

人生100年時代に備えよう～メタボ予防からフレイル予防へ

管理栄養士 下原佐土子

※「さあにぎやかに」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ」推進協議会が考案した合言葉です。

- さ かな 動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。
- あ ぶら 適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。
- に く 良質なたんぱく源の代表。
- き ゆう に ゆう たんぱく質とカルシウムが豊富。
- や さい ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
- か い そう 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
- に
- い も 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ!
- た ま ご いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
- た い ず たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウムも豊富。
- く だ も の ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

バランスの良い食生活を実践するポイントは多様な食品を毎日きちんととること。上の表は毎食の主食(ごはん、パン、麺など)のほかに、毎日積極的に食べてほしい食品群を十に分類して示しています。各食品群にはそれぞれ違う働きをもつ栄養素が含まれます。その頭文字を並べて「さあにぎやかに」覚えてください。量は、少しでも料理の中に入れていっていただければOK。一日三食、主食とともに、十食品群の中から毎日七食品群以上を目指しましょう。

発行 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館内
 公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係
 ☎045-243-2008 令和6年2月1日発行



歯とお口の情報は

神奈川県歯科医師会



かむカムのバックナンバーは

歯科保健 かむカム