



## 栄養だけじゃない！ 噛むことの効果

### 咀嚼6つの効果

- ① 消化吸収を助け、肥満を予防
- ② 味覚の発達
- ③ 脳の発達
- ④ 歯の病気予防
- ⑤ 顎の発達
- ⑥ がん予防



嚥下能力を落とさないために！

### 舌の体操



左右の口角にふれる



唇のまわりをなぞる



上下に動かす



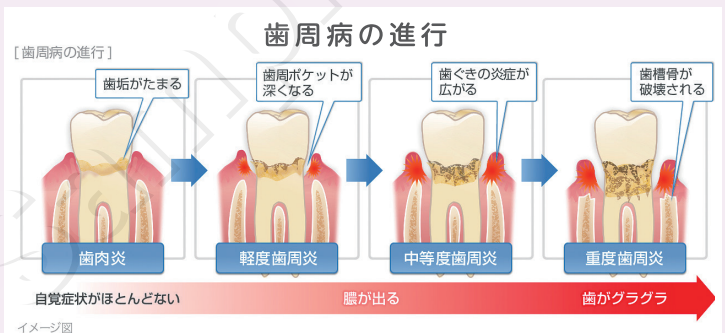
つき出したりひっこめたり



## 歯を失う一番の原因は歯周病

歯を失う一番の原因は歯周病です。歯周病予防には歯垢をきちんと落とす事、歯茎のマッサージが大切です。手磨きより確実な電動歯ブラシ（回転式・振動式）をお勧めします。

電動歯ブラシなら  
手磨きよりも短時間でツルツルに！  
歯茎マッサージにも有効！



充電式  
電動  
歯ブラシ



電池式  
電動  
歯ブラシ



研磨剤の  
要らない！

電動  
歯ブラシ用  
ジェル



### 口腔ケアにおすすめのアイテム



洗口液



歯間ようじ



舌ブラシ

## ドライマウスにもご注意！

ストレスや薬の副作用などで口の中が乾燥する状態をドライマウスと言い、疾患で現れることもあります。ひどくなると痛みが起り嚥下が難しくなります。

・花粉症薬・アレルギー薬・抗うつ薬・血圧降下薬など

気になったら薬剤師にご相談ください。



### ドライマウス予防におすすめのアイテム

保湿



口腔ケアミスト

シート状で  
便利！



口腔ケアシート

保湿



口腔ケアジェル

### 唾液腺マッサージが有効！



耳下腺

上の奥歯あたりを後ろから前に円を描くようにマッサージ



顎下腺

耳の下からあごの先まで軽く圧迫



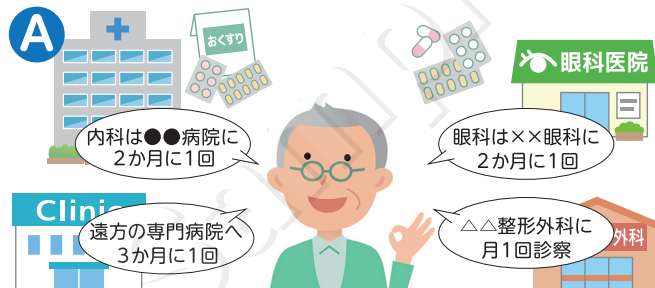
舌下腺

あごの先の内側の柔らかい部分を軽く圧迫

# 「かかりつけ薬局」のお勧め

Q. あなたのお薬のもらい方はどちらでしょうか？

**A**



内科は●●病院に2か月に1回  
眼科は××眼科に2か月に1回  
遠方の専門病院へ3か月に1回  
△△整形外科に月1回診察

遠方、近所どこの病院でも「**病院の近くの薬局**」で薬をもらう

**B**



遠方、近所どこの病院にかかっても薬をもらう薬局はひとつの「**かかりつけ薬局**」だけと決めている

実は、**B**のお薬のもらい方がメリットが一番多いんです！

薬をもらう薬局を「1つに決める」=かかりつけ薬局

同じ成分の薬が重複することを防止できます

飲み合わせの悪い薬剤を発見できます

一般用医薬品との相互作用をチェックできます

薬の一元管理ができます

近所の薬局なら気軽に相談できて安心です

顔なじみの薬剤師が対応します

## かかりつけ薬剤師=あなた専属の薬剤師

自分のことをよく知っている薬剤師だから…気になることを**なんでも気軽に相談**できます。

薬剤師から

伺いたいことをかかりつけ患者さんへ確認します！

新しい薬は問題ないかしら？

量が変わったけれど？

抗生物質は飲んでいる？

飲み切ってほしい薬だけ？

気になることはすぐに気軽に相談できます！

これって副作用？

あれれ、これで良かった？

2回飲んじゃった！

おしっこの色が変わ？

おなかの調子良くないな

体に良いと言われたけど一緒に飲んでよい？

患者さんから

私たちの薬局をぜひ「**かかりつけ薬局**」としてご利用ください

一般社団法人 千葉保健共同企画

全国どちらからの処方箋でも受け付けます

お薬以外のことでもお気軽にご相談ください