

こんにちは！わたしはマロウ。パパは人間、ママは魔女というハーブの魔女☆
相棒の黒猫ミントと一緒に1年に4回、みなさまに“読むクスリ”をお届けします。



【第31号】

全身の健康に影響する歯周病のリスク

歯周病は細菌によって引き起こされる歯の周りの組織の感染症です。歯ぐき(歯肉)が赤く腫れたり出血したりする歯肉炎と、炎症が進み歯を支えている骨(歯槽骨)までもが吸収され、歯周組織までが破壊される歯周炎を総称して“歯周病”と呼びます。平成28年の調査では30代以上の69%が歯周病という結果が出ています。歯周病が進行すると、歯肉や歯槽骨などの歯周組織を破壊し、歯が揺れて噛めなくなり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。歯周病の原因となる菌は、体の抵抗力が落ちると歯肉の炎症を起こしやすくなります。過労、ストレス、喫煙、歯ぎしりや糖尿病などが歯周病を進行させる原因となります。近年の研究で、歯周病菌は全身の健康にも影響することがわかってきています。歯周病でできた炎症を引き起こす物質は糖尿病・早産・低体重児・肥満・動脈硬化にも関与すると言われています。毎日の口腔ケア=全身ケアなのです。



まずは自分で
チェック！

歯の土台のセルフチェック

1) 歯の土台チェックリスト(症状編)

- 歯ぐきが下がってきた(歯が長く伸びてきた)
- 歯並びが悪くなってきた
- 歯と歯のあいだに食べ物が挟まりやすくなってきた
- 固いものを食べる時に、思わず歯をかばってしまうことがある

※チェックの数が、0の場合は土台のリスク小、1~2の場合はリスク中、3~4はリスク大。

2) 歯の土台チェックリスト(生活習慣編)

- 甘いものなど間食をよくする
- ダラダラ飲んだり食べたりし続けることが多い
- 晩酌・寝酒をよくする
- 食後にウトウトしてしまう
- あまり噛まずに食べる、早食いだ
- 野菜は嫌い、あまり食べない
- 1日のうち、長時間スマホを見ている
- 睡眠不足だ

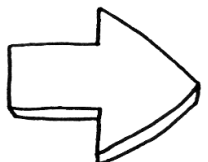
※チェックの数が、0の場合は土台のリスク小、1~3の場合はリスク中、4~8はリスク大。

歯周病と関係のある病気



次のページでは、すぐに始められる
歯周病ケアや舌掃除の方法、

口腔ケアにおすすめのハーブをご紹介します！



すぐに始めよう！歯周病ケア



- 1 **正しい歯磨きをしましょう**
歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目、かみ合わせの面などは歯垢がつきやすいところなので、より丁寧に歯を磨きましょう。歯間ブラシやデンタルフロスも歯垢の除去に有効です。
- 2 **禁煙**
喫煙は免疫力を低下させて歯周組織の抵抗力を弱めます。そのため歯周病菌の増殖につながります。喫煙者はたばこを吸わない人に比べて、歯周病のリスクが2～8倍とされています。
- 3 **食生活の見直し**
間食が多いと口腔内が酸性に傾くため、虫歯や歯周病がでやすくなります。
- 4 **口呼吸をしない**
口呼吸をして口内が乾燥すると、唾液による自浄能力が下がり虫歯菌や歯周病菌などが繁殖しやすくなります。

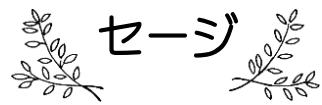


口腔ケアにおすすめのハーブ



強力な抗菌作用と収れん作用があり
歯肉炎や口内炎などの口腔粘膜の
炎症の予防や改善に。

すっきりとした香りの精油成分には
高い抗菌作用や抗炎症作用があり、
虫歯や歯周病の予防に有効。



セージ

使い方 ハーブティやマウスウォッシュとして使用します。
濃いめのハーブティで歯肉のマッサージもおすすめです。



クロモジ

マウスウォッシュの作りかた

<材料>

お好みのドライハーブ	10g
40度のウォッカ or 35度の焼酎	80ml

- 1 清潔なガラス瓶(ジャム瓶など)にハーブを入れ、ゆっくりとハーブ全体がつかないようにウォッカを注ぎます。
- 2 蓋をして保管し、1日1回1分ほど瓶をふって混ぜます。
- 3 2週間ほど浸けたら、茶こしでこします。
- 4 うがいの時にコップ1杯の水に3～5滴加えます。

※ セージのチンキ剤は妊娠中、授乳中は使用できません。



舌掃除してますか？

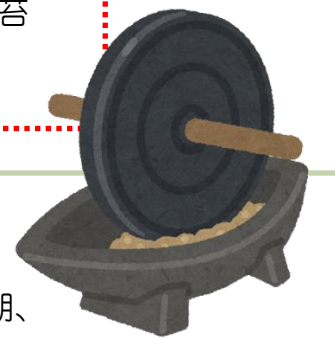
舌掃除の方法は主に2つ！専用のブラシを使って舌苔を直接磨き落とす方法と、舌の上で舐めて溶かすことで、キャンディ・タブレットに含まれている舌ケア成分が、舌苔を作る原因である菌にアプローチして舌苔を除去する方法です。まずは舌磨きについて詳しく解説していきます。丁寧に舌を掃除するなら舌磨きがおすすめです。



- ブラシは奥から手前に動かす**
ブラシは舌の奥から手前に、一定の方向で動かしましょう。舌苔に含まれている細菌をのどに送らないようにするためです。その際、そのままだと嘔吐反射でオエツとなるので、舌をできるだけ手前に出して行うのがおすすめ。さらに息を止めておくと嘔吐反射をより防ぎやすくなります。
- 回数は1日1回、タイミングは起床時がおすすめ**
舌の掃除は、やりすぎると舌を傷付けてしまうので、1日1回くらいで十分です。また、起床時は特に舌苔が多くなっているため、舌清掃の絶好のタイミング。朝の歯磨きと一緒にを行うのがおすすめです。
- 軽い力で舌苔が付いている部分だけを掃除する**
舌の表面は皮膚よりも柔らかく、とてもデリケートです。味を感じるための「味蕾」を傷けないように、軽い力で優しくケアしましょう。鏡でチェックしながら、舌苔が付いている部分だけをケアすればOKです。



歯の健康が体の健康につながるんだニャン♪ byミント



漢方薬のお話 ②麻黄湯

麻黄湯は汗をかいていない場合で、強い咳、関節痛、筋肉痛や高熱を訴える風邪の初期、インフルエンザの他、肺の不調と関連し乳幼児の哺乳困難や鼻づまりにも処方されます。体力のある人や子供のインフルエンザ初期に3～5日間目安に処方され、汗が出次第終了、という飲み方をします。

汗が出たら飲み続ける必要はありません。汗をかきすぎることによって血液以外の体液が不足して、体内の熱が強くなりかえって弱ってしまいます。(イメージ的には、水分が抜け体内の潤いが無くなり干乾びていく様をご想像ください)

麻黄湯には、『エフェドリン』(交感神経を刺激する成分)を含む『麻黄』の量が多いので、狭心症・心筋梗塞・高血圧・排尿障害・不眠の方は注意が必要です。

麻黄湯と葛根湯との違いは、麻黄湯は発汗の力がより強いことと、咳、肺にも効くことです。葛根湯は、肩こりにも効きますが、麻黄湯は補う働きが殆ど無いので肩こりには効かないことです。

麻黄湯を飲む際も葛根湯と同様に『汗の有無』を考慮して、服用中は体を温めるようにし汗を早くかくようにしてください。

毛穴を開いて邪を追い出しましょう。



若甦温・若甦温生姜

お湯に溶かして飲む若甦で ほっと一息しませんか？

コウジン・オウギ・エゾウコギ3つの生薬が自律神経のリラックス効果を高め、心身の疲れを癒します。



若甦温
ビタミンCたっぷり
美容にも！
飲みやすい爽やかな
ゆず味です。



若甦温生姜
身体を温める効果UP！
酸味の少ない生姜味。
ホットミルクに溶かすと
ラテ風に♪

3包 858円(税込) / 14包 3850円(税込) / 28包 7150円(税込)



西尾薬局がおすすめしている「若甦シリーズ」は、薬用人参と、ビタミンB群、ビタミンEなどを配合した滋養強壮保健薬で肉体疲労や虚弱体質、病中病後の栄養補給にというお薬です。最近疲れがとれない、風邪をひきやすいなど気になる症状のある方はご相談ください。西尾薬局では「家族や大切な人に飲んでほしいもの」を皆様におすすめしています。

いまならサンプルプレゼント！
左下のサンプル券をスタッフにお渡しください。



西尾薬局便り

2023年がスタートしました。今年も宜しく願い致します。メディカスタッフは、み～んなお風呂が大好きです。寒い冬はユズ精油をお風呂に入れるのがオススメです。リラックスし、とても温まりますよ♪
(フローラメディカ店)

皆さんは継続して運動をされていますか？
下堀店スタッフは、ホットヨガ・ベリーダンス・K-POPダンス・(冬限定雪かき)などをして汗をかいています。寒い時こそ身体を動かしてはいががでしょうか！！
(下堀店)

上飯野店では現在、若甦シリーズのコーナーを展開しております。寒い冬におすすめの若甦温やお子様向けの小児用じゃっこも販売しております。体調の崩しやすいこの時期、お守り代わりにしていかがでしょうか？気になる方はぜひコーナーに立ち寄ってみて下さい。
(上飯野店)

富崎店では、毎年11月頃の寒くなる時期になると白鳥の姿が見られます。群れを成してV字型に飛ぶ姿は、とてもきれいでかっこいいですね！見られた日はラッキーな気分です☆皆さんからの目撃情報お待ちしております！
(富崎店)

婦中店には一般薬・アロマ・ハーブティー・サプリメントなど魅力的な商品がたくさんあります。中でも婦中店スタッフにもファンが多いのがプロポリスVCのだらみです。プロポリスのピリツと感がくせになり、手放せません！
(婦中店)

2022年6月にオープンしたばかりの新しい薬局です！地域密着の店舗を目指しています。処方せんがなくともお薬や健康でお困りなことがあれば相談にいらしてください！金曜日には管理栄養士による栄養相談も行ってありますので興味のある方はお気軽にお問い合わせくださいませ。
(大泉店)

きりとり線

空とぶほうき

2023冬号スペシャル特典
【有効期限 2023年3月末まで】

若甦温or温生姜
1回分 プレゼント券

こちらを切り取りスタッフへお渡しください



店舗情報



HPはこちら



- 本店
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- フローラメディカ
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- 婦中店
☎076-466-6388 富山市婦中町板倉462-3
- 下堀店
☎076-494-1181 富山市下堀9-1
- 上飯野店
☎076-471-7827 富山市上飯野29-3
- 富崎店
☎076-461-7161 富山市婦中町富崎1017-3
- 大泉店
☎076-464-4137 富山市大泉東町2丁目12-10