

# 「かかりつけ薬剤師」「かかりつけ薬局」を選んでいますか？

## 「いつでも」「気軽に」相談できます！

- ・現在利用しているすべての医療機関の処方せんの内容をチェックし、薬の飲み合わせや副作用を確認してもらえます。
- ・薬局の営業時間外でも、薬などの電話相談ができます。
- ・在宅療養の方でも、残薬の管理や健康相談ができます。(薬剤師が伺います)
- ・医療機関や地域包括支援センターなどの関係機関と連携し、総合的な支援を行います。



## 県内の薬局は、関係機関と連携し、あなたの健康をサポートします！

薬局の所在地や取組内容等(薬局機能情報)を、山口県ホームページ(<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/48/20495.html>)で公表していますので、積極的に活用し、あなたの「かかりつけ薬剤師」「かかりつけ薬局」を見つけましょう！

■問い合わせ 柳井環境保健所 生活環境課 ☎0820 (22) 3631

## お元気で か 保健師です

### 歯周病をチェックし、健康寿命を伸ばそう

みかんが美味しい季節となりましたが、皆さんはどうお過ごしですか？先月号に引き続き、歯と口の健康についてお知らせします。

2001年に世界で最も感染者数の多い病気として、歯周病がギネスブックに認定され20年以上経ちますが、未だに記録が破られていません。

歯周病は、日本では成人の約8割が罹患している身近な病気です。原因はプラーク(歯垢)の中に潜んでいる歯周病菌です。歯周病が悪化すると歯を支える骨が溶けて、歯を失うこともあります。

噛むという動きは、脳を刺激して活性化を促していますが、失った歯が多いほど、アルツハイマー型認知症になりやすいという報告があります。また、歯周病菌が心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことは知られていま

たが、近年、アルツハイマー型認知症の要因の一つとして関係していることがわかってきました。そのため、歯周病を予防・治療することは健康寿命を延ばす上で大切なことです。

県内19市町の健康寿命(令和2年度)が山口県の健康増進課から発表されましたが、本町は前回の平成27年度に比べ、男性2・25歳、女性1・82歳ほど短くなっており、男性は76・06歳、女性は81・71歳という結果で男女共に県内最下位でした。美味しく食べる、お喋りを楽しむ等、健康に過ごすためにも、まずは、歯と口の点検から始めてみませんか？

次のチェックで、歯周病かどうか、確認してみましょう。これら6つのうち3つ以上当てはまる場合、軽度から中程度の歯周病が疑われます。歯周病が気になる方は、ぜひ、歯科医院に相談してみましよう。

### 【歯周病チェック】

- 歯ぐきがムズムズしてかゆい
- 歯ぐきが浮いた感じで腫れぼったい
- 歯を磨くと歯ぐきから出血する
- 朝起きたとき、□の中がネバネバしている
- 歯ぐきを押すと血がでる
- 口臭を指摘された、自分で口臭があると感じる

### 【治療前後の写真】

治療前 ↓ 治療後



歯ぐきが引き締まりました！

地域包括支援センター

保健師 山田 優一郎

☎0820 (73) 5506