



●日本調剤芦別薬局  
薬剤師 長曾 秀幸

## \* \* \* \* 手 洗 い \* \* \* \*

新型コロナウイルス感染症対策として手洗いの重要性がテレビ・新聞などさまざまな場面で叫ばれています。ウイルスが付いた手で鼻や口、目などを触ることにより感染の原因となります。

厚生労働省発表の「手洗い時間・回数による効果」によれば、ハンドソープを使って10秒または30秒もみ洗いをした後に流水で15秒すすいだ場合、手に付いた1千万個のウイルスを数百個まで減らすことができます。さらにこれを2回繰り返すと数個まで減らすことが可能です。ちなみにハンドソープでの手洗いを

60秒にしても除去率は2回繰り返しのほうが効果的で、流水の重要性がわかります。

正しい手洗いは時間がかかり、さらに手洗い場まで移動する必要もあり、手洗いで感染対策を行うのは困難です。そこでアルコール消毒が推奨されていますが、過度に使用してしまうと健康被害の恐れもあります。TPO(時、場所、場合)に合わせて、手洗いとアルコール消毒を使い分けていく必要があります。正しい手洗いは感染予防の第一歩です。過度に消毒に頼らずにまずは正しい手洗いの習慣を身につけていきましょう。

### 【健康ひとコマ】 虫歯予防でお口の健康を守ろう！

虫歯は子どもにも多いものと思っていまいませんか？確かに、乳歯や生え初めの永久歯はまだ弱く、虫歯になりやすいです。しかし、どの年代も虫歯は引き起こされます。お口の中には5000〜7000種類の細菌がいると言われ、よく歯をみがく人でも、10000〜20000億個の細菌がすみついています。また、歯を失う主な原因は、虫歯と歯周病です。日本人の約3割は虫歯で歯を失っています。厚生労働省の歯科疾患実態調査(平成28年)によると、5歳以上の約7割以上の人に虫歯があり、25歳〜74歳までは96.4%の方に虫歯が有りました。

**【年代ごとに違う虫歯の原因】**

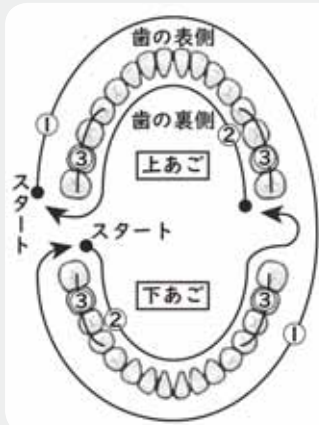
- ▽乳幼児期 まだ自分では正しい歯みがきをするのが難しい年代。甘い食べ物、飲み物による虫歯が多くなります。
- ▽小学生〜青年期 永久歯へ生え変わる小学生くらいの時期は、歯並びが変化するため、磨きにくく虫歯になりやすい時期。乳歯の虫歯が永久歯にうつることもあります。
- ▽壮年期 定期的な歯科健診がなくなり、虫歯を放置しやすいとき。以前に治療した歯が再び虫歯になることもあります。

▽中年期・高齢期 歯周病によって歯茎がやせ、歯の根元が露出してしまふと、その部分が虫歯になりやすくなります。入れ歯を使用するようになると、残っている歯にプラークがつきやすくなり、虫歯や歯周病になりやすくなります。

**【虫歯を予防するために】**

- ①毎日の歯みがきを丁寧にし、プラークをしっかり除去しましょう。
- ②丈夫な歯と歯ぐきをつくるために、バランスの良い食生活を実践しましょう。
- ③半年に一度は歯科医院で定期健診を！

歯は私たちが健康で快適な毎日を送るために欠かせないもののできる予防を意識しましょう。



**歯をみがく順番とみがき残しの多いところ**

図のようにひと筆書きの要領で3週みがけば、みがき忘れも、みがき残しも少なくなります。

**気を付けたいポイント**

- 奥歯の後ろ側(お口の奥側)
- 奥歯の裏(特に利き手側)
- かみ合わせ面(図③)
- 下の前歯の裏
- 歯並びの悪い歯の周辺
- 歯がない前後の歯の周辺

### 高野豆腐サラダ



1人分のカロリー  
【236Kcal】

提供：グループホームあさひ

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
大豆製品の中のイソフラボン強い抗酸化作用を持ち、コレステロール値上昇を抑える効果があります。シラスはカルシウムを豊富に含む食品です。骨粗しょう症の予防や精神的なイライラ防止に効果があります。

▶材料 1人分……………  
・高野豆腐(乾)1枚・サラダアラスカ2本・減塩釜揚げシラス10g・キュウリ1/2本・深入りゴマドレッシング大さじ2

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
▶作り方……………  
①高野豆腐1枚は水につけて戻してからしぼり、1cmスライスしておく。  
②キュウリは1cmの千切り。  
③サラダアラスカはほぐしておく。  
④ボールに①②③とシラスを入れて混ぜ合わせる。  
⑤ゴマドレッシングをかけて混ぜ合わせる。  
⑥皿に盛りつける。