

皆さまのお声は励みになります! 是非とも投稿をお願いします!

読者の投稿

私の目標(やってみたいこと)

歩行や食事ノート

後期高齢者に突入し、極力、頭と身体を使うことに注力しています。
・変形膝痛の持病がありますが、極力歩行(買物、ウォーキング、調子良いときは山歩き)しています。
・家計簿・毎日食べている食事ノート(アルコールも含む)を毎日つけています。(あゆみ薬局 Kさん)

生涯現役

「生きがい」を持ち、生涯現役(コスモス薬局 Mさん)

105千歩

私の目標、1日5千歩です。(花ぐるま薬局 Hさん)

家の中でできることを続ける

日頃は何かとお世話になりありがとうございます。背骨が曲がり、まともに歩くことができなくなりました。今はやりたいことはありません。家の中でできることを続けることが私の目標です。(コスモス薬局 Mさん)

その他ご意見ご感想

- ・節目を迎えた職員の皆様、ありがとうございます。「私の一文字」自筆で見たかったです。いつも楽しく、おもしろく読ませていただいています。(花ぐるま薬局 Hさん)
- ・冬になると、太ります。外に出ることが減るので、自分でも太っていることがわかります。なにか良いダイエット方法はありませんか?(あゆみ薬局 Nさん)
- ・たのしいクイズをいろいろ掲載してほしい。(花ぐるま薬局 Mさん)

ありがとうございます。自筆は時間的に少し難しいかもしれませんが、ダイエット方法の記事やクイズの出し方については検討してみます!



「つながる薬局」ならLINEで簡単に処方せんが送れます!



コスモス薬局 花ぐるま薬局 みつばち薬局 上賀茂店 みつばち薬局 紫野店

[処方せん送信はこちらから!]より、お気に入りの薬局を選択し「この店舗に送信する」をタップし、処方せんの写真を送信します。



今月のこむふぁクイズ

- Q1. 歯周病は進行すると歯が抜けてしまう。
- Q2. 歯周病の原因はプラークである。
- Q3. 洗口液は「歯ブラシでの歯みがき」の代わりになる。
- Q4. 症状がなくても歯科検診は定期的に受けた方が良い。
- Q5. 歯みがきはできるだけ力を込めて磨く。

前号クイズ解答 Q.1 ○ Q.2 × Q.3 ○ Q.4 × Q.5 ×

各種クレジットカード 交通系icカード WAON PayPayなど 使用できます!

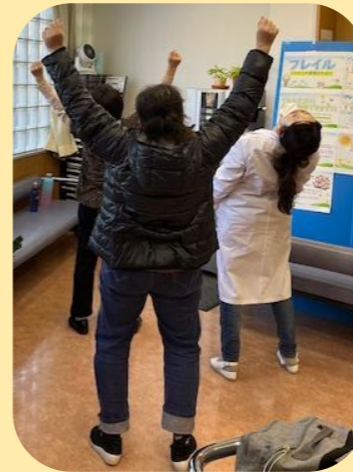


当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

健康教室を開催しています。



あゆみ薬局や花ぐるま薬局では、ほぼ毎月様々なテーマで健康教室を開催しています。



テーマによっては簡単な運動や脳トレを一緒にすることもあり、健康について楽しく学べる教室となっています。健康教室の開催予定は京都コムファのブログ「コムファリレー」に掲載されますので、ご興味のある方はぜひ定期的にチェックしてみてください!

「フレイル」についての健康教室の様子(2024/11/28 あゆみ薬局にて)

花ぐるま薬局では健康チャレンジも実施中!



「2025年健康チャレンジ」と題して、喫煙本数・血圧・体重などを1ヶ月間、毎日計測できた人に粗品を進呈しています。

詳しくは花ぐるま薬局の薬剤師までご相談ください。

こむふぁ通信

Vol.49 2025年 春号 2025.4月発行

上賀茂診療所のよこ
みつばち薬局 上賀茂店
北区上賀茂藤ノ木町22-1
TEL:075-703-3281
FAX:0120-703-287

紫野協立診療所すくそば
みつばち薬局 紫野店
北区紫野西野町65-7
TEL:075-417-3911
FAX:0120-74-3910

仁和診療所のそば
なごみ薬局
上京区仁和寺街道御前
西入下横町230-2
TEL:075-466-6111
FAX:075-466-6112

太子道診療所のよこ
コスモス薬局
中京区西ノ京小堀池町18-7
TEL:075-821-8080
FAX:075-821-8005

吉祥院病院のそば
あゆみ薬局
南区吉祥院御池町22
TEL:075-681-2977
FAX:075-681-3043

上京診療所のそば
花ぐるま薬局
上京区千本通寺之内下花車町494
TEL:075-432-1520
FAX:075-432-1521

Kyoto Community Pharmacy

クイズ解答 ○か×でお答えください

- Q1. _____
- Q2. _____
- Q3. _____
- Q4. _____
- Q5. _____

次号こむふぁ通信夏号(2025年7月頃発行予定)には、「嬉しかったことや楽しかったこと」についての投稿を掲載予定です。ちょっとしたことでも構いませんので、なにか嬉しかったことや楽しかった経験を記入し、応募欄を点線で切り離し、応募箱に投函してください。

記入欄に記入し、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で図書カード500円分を進呈します。たくさん応募してくださいね!

応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

こむふぁ通信 クイズ解答用紙・投稿用紙

こむふぁ通信をご愛読頂きありがとうございます。記入欄に記入があり、かつクイズに全て正解した方の中から抽選で500円分の図書カードを差し上げます。 投函薬局 _____

お名前 _____ 電話番号 _____
〒 _____
ご住所 _____



歯周病と歯のケア



こんな症状はありませんか？

- 歯と歯との間に物が詰まりやすい
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯みがきの際などに出血や膿が出る
- 口臭が気になる、口の中がネバネバする
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯がぐらつく



いいえ

何も症状がなくても、

少なくとも1年に1回、できれば半年に1回は
歯科検診を受けましょう！

- 定期的な歯科検診は、歯周病や虫歯の早期発見に繋がります。
- 歯科で歯垢・歯石を除去することで、歯周病や虫歯を予防することができます。

はい

歯周病の可能性がります。早めに歯科医院を受診しましょう！



歯周病は、歯ぐきや骨が炎症を起こし、**進行すると歯が抜けてしまう**病気です。

歯周病とは

- 初期は「歯肉炎」と呼ばれ、歯ぐきの腫れや出血がみられます。
→ 進行すると「歯周炎」となり、歯がぐらつきはじめます。
- 日本人の約半数に歯周病があり、高齢になるほどその割合は高くなります。
- 歯周病は、歯を失う可能性があるだけでなく、原因菌や炎症物質が血液とともに全身へ行くことで、**糖尿病などの全身疾患のリスクを上げます**。そのため、**早めのケアが大切**です。



重度歯周炎



歯周病でリスク増加! → 糖尿病 ◆ アルツハイマー病(認知症) ◆ 心臓病、動脈硬化 など

(プラーク) 歯垢

歯周病の原因は歯の表面にたまる「**歯垢(プラーク)**」です。

- プラークは黄白色を帯びた粘着性の物質で、中に無数の細菌が存在します。
- プラークが長期間放置されると「**歯石**」となり、通常の歯みがきでは取れなくなるため、**歯科で除去する必要があります**。



こむふぁ通信
バックナンバー ブログページ



48号：片頭痛
47号：長期収載品の
選定療養
46号：ウォーキングのススメ



歯を健康に保つ生活習慣

- 栄養バランスのとれた規則正しい食事を心がける。
- 何でもよく噛んで食べる。
- 喫煙は控える。

きりとり

ご意見・ご感想・投稿をお寄せください → →

次号(2025年7月頃発行予定)のこむふぁ通信では「嬉しかったことや楽しかったこと」についての投稿を掲載予定です。ささいなことで構いません。

「嬉しかったことや楽しかったこと」についてご記入ください。お待ちしております。
(氏名・住所・クイズへの解答も忘れずに!)

応募締切 2025年5月31日(土) 応募投書箱はコムファ各薬局に設置しています。

※お名前ご住所等、個人情報は景品の発送目的の範囲内において利用し、他の目的には利用いたしません。

正しい歯みがきで歯周病を予防しよう!

毎日の歯みがきは歯周病や虫歯の予防にとっても重要です。歯みがきのポイントをまとめました。

- ① 1日2回以上(朝・寝る前)が必須。特に寝る前は重要です。
- ② 歯周病の予防には、特に**歯垢が残りやすい場所を意識して**みがきましょう。

就寝中は細菌が増えやすい!



歯と歯ぐきの境目



- 約45度の角度で、きちんと毛先を境目に当てる。
- 5mmを目安に小刻みに。

歯と歯の間



- 毛先を歯と歯の間に入れる。
- 狭い歯間部にはフロス、広い歯間部は歯間ブラシを併用。

奥歯とその周囲



- 奥歯の溝、内側、外側、奥歯の奥も入念に。頭部の小さい歯ブラシだと奥に入りやすいです。

- ③ 毛先が広がらない程度の**軽い力**でみがきましょう。
- ④ 可能なら**毎食後に歯みがき**するのが理想です。
食後30分以内に歯をみがきましょう。



力が入りすぎてしまう人は、鉛筆を持つような持ち方がおすすめ。

酸性の食品を食べた後は、うがいをし少し待つ方が良い場合もありますが、**酸蝕症(歯が酸で溶ける症状)でない限り、食後すぐの歯みがきが基本**です。

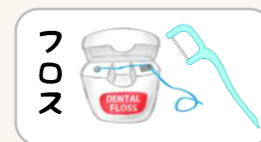
- ⑤ 歯みがき粉のフッ化物が流れてしまわないように、**歯みがき後のうがいは1回**にしましょう。

歯みがき用具について

● 歯ブラシ

頭部が小さく毛の長さが短いものが奥まで到達しやすいです。毛の細さは、歯ぐきが健康な人には「ふつう」の細さがおすすめです。ただし、その人のお口の状態に合った歯ブラシはそれぞれ異なります。歯科医師、歯科衛生士にアドバイスを受けましょう。

- 毛の硬さ：基本は「ふつう」。歯ぐきに炎症がある場合は「やわらかめ」が良いでしょう。
- 交換頻度：**月1回以上**(毛先が開くと効果ダウン)
- ※ 歯間部にはフロスと歯間ブラシを併用しましょう。



フロス



歯間ブラシ

歯間の広さに合わせてサイズを選びましょう

● 歯みがき粉

歯磨き粉の成分は、基本的にどれも大きく変わりません。歯磨き粉に含まれるフッ化物(フッ素。モノフルオロリン酸等)は虫歯や歯周病の予防に有効です。ただし、6歳未満の小児ではフッ素症を避けるため、年齢に応じてフッ化物配合歯みがき粉の量を調節する必要があります。

● 洗口液(マウスウォッシュ)と液体ハミガキ(液体研磨)

- 洗口液：歯みがきの仕上げや口臭予防に使用すると効果的です。
- 液体ハミガキ：歯みがき粉の一種です。口内の全体に行きわたらせた後、歯ブラシで歯みがきします。
- 液体ハミガキも洗口液も、それ単体では「**歯ブラシでの歯みがき**」の代わりにはなりません。



きりとり

記入欄(ご意見・ご感想・「嬉しかったことや楽しかったこと」についてなど)
