



薬局だより

2025 年 6 月号

歯と口腔の健康

〒514-0061

三重県津市一身田上津部田

1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523

6月で薬局オープンから1年が経ちました(^^)♪
お薬のこと、その他何でも気になることがあれば
是非！スタッフにお気軽にお話してください！！
これからも、皆様のお役にたてる薬局になれるよう、スタッフ一同
頑張ってますので、2年目もよろしくお願いいたします！



ご存じですか？6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です！！

歯と口の健康週間とは、

厚生省、文部科学省、日本歯科医師会が実施している週間で

6（む）4（し）にちなんで虫歯予防デーとしていた

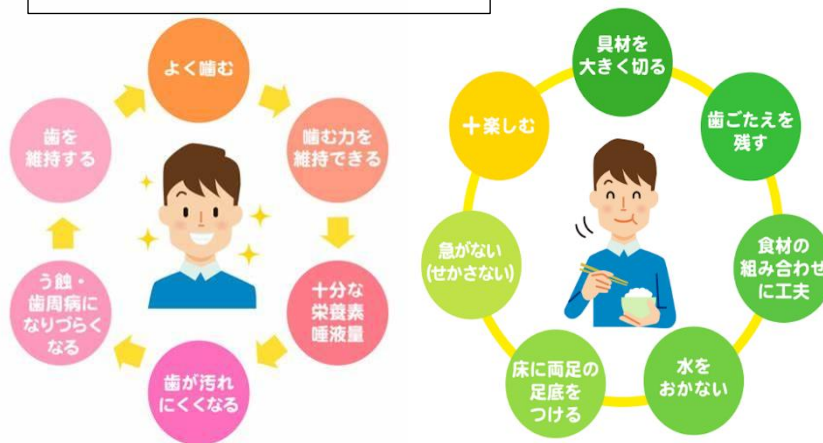
6月4日から1週間を「歯と口の健康週間」としています。



歯と口腔の健康にいい食べ物

【歯の形成】	【歯のエナメル質を強化】	【唾液の分泌を促進】
・カルシウム 乳製品、小魚など ・ビタミンD (カルシウムの吸収を助ける) きのこ・桜エビなど	・ビタミンA にんじん、かぼちゃ レバー、うなぎなど	・効果 間接的に口の中を清潔に保つことを助けます ・すっぱいもの レモン、梅干し、酢の物など

噛む習慣を作りましょう！！



いつまでも健康的に食事を楽しむためには？

高齢になっても健康的に食事を楽しむためには、正しい口腔ケアが大切です。

食後には歯みがきを丁寧におこない、入れ歯は定期的にお手入れをしましょう。

また、こまめにうがいをしたり、水分を摂ることもむし歯や歯周病予防に効果的です。

口腔内の健康を保つためには、口腔の体操をしたり、歯科医院で口腔ケアを受けたりすることも重要です。

いつでも簡単にできる下のようなほっぺを動かす口腔体操を試してみたいかたがでしょうか♪



次回の家族教室→「認知症の方への接し方」(講師：看護師)

6月27日(金) 詳細は裏面へ

次回のお薬講座→休講です(^^)♪

家族教室のご案内

6月27日(金)

「認知症の方への接し方」

講師：看護師

講義 13:30~14:30

交流会 14:40~15:15

三重県立こころの医療センター（2 階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。

薬を知る講座のご案内

6月は休講です！

次回は

7月13日（日）の予定です

次回をお楽しみに！！



〈認知症での困りごと〉



〈片頭痛の工夫〉

地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、高齢者の健康面や

生活全般に関する相談を受け付けている

地域に密着した総合相談窓口です。

地域包括支援センターでは、高齢者に関わることなら

何でも相談できます。

困り事が漠然としていても問題なく

まずは電話をして

「困っている」「助けてほしい」ということを

伝えることが大切です。

津市地域包括支援センター

[TEL:059-229-3294](tel:059-229-3294)

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

（津市役所 地域包括ケア推進室内）

予防効果あり？！

・こまめな水分摂取

・低血糖を防ぐ

（少々の間食も必要です！

合間にチョコ・ラムネ・ブドウ糖など）

・冷やす

冷たい飲み物を飲む、冷えピタを首すじに貼る

片頭痛が起こってしまったら…

・アロマ

（ひどい片頭痛の方からのオススメは

「北見の薄荷スプレー」とのことです！）

・入浴はさけてシャワーで

・冷たい飲み物を飲む

☺ちょっとした工夫になりますが

片頭痛でつらい方、一度試してみても

いかがでしょうか

