

# 令和8年4月のしろくま薬局 “壁新聞”

## 4月4日は 歯周病予防デー



あなたの歯ぐき、出血していませんか？

その出血、放置して大丈夫

こんなサイン、ありませんか？

- ・歯磨きで血が出る
- ・口臭が気になる
- ・歯ぐきが下がってきた



**歯茎から血が出る原因**

特に注意!! **歯周病**

過度なブラッシング

歯のかぶせ物が合っていない

白血病や骨髄腫症など

年齢別	歯周病有病率
20代	71.1%
30代	77.5%
40代	83.0%
50代	83.1%
60代	88.7%
70代	89.1%

**82%**

成人の82%が歯周病

出典：厚生労働省、歯科疾患実態調査

☆それ、歯周病のサインかもしれません！

☆歯周病は“気づかないうちに”進む病気です

☆日本人の約8割がかかると言われています

歯ぐきの病気は“全身”にも影響します

・糖尿病・心臓病・脳梗塞

気になる方は  
お気軽に  
ご相談  
ください

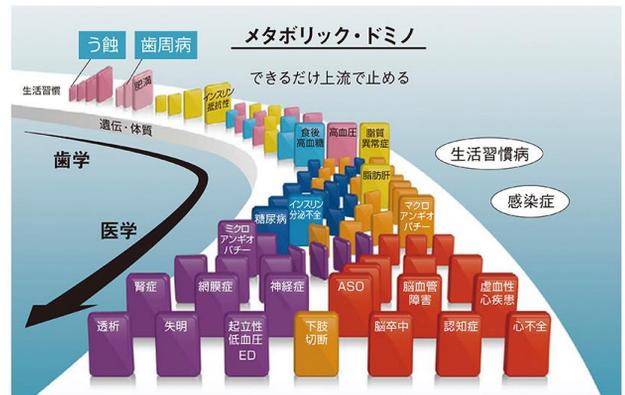
予防は  
今日からできます

- ・歯みがき+歯間ケア
- ・定期的な歯科受診
- ・生活習慣の見直し

日本人の死亡率上位は‘うつる’病気より、  
‘つくる’病気！  
**生活習慣病**

(日本歯科医師会HPより)

日々、あなたが口におに運ぶ食事、食べ方の習慣改善が生活習慣病の予防に繋がります。



ジーシー・サークル132号 (2010-2) 臨床座談 予防医学を推進する歯科の役割より (慶應義塾大学医学部内科学教授 伊藤 福先生の回答を改変)

4月から道路交通法が改正されます  
※自転車の違反にも「青切符」の対象になります  
対象違反行為は115種類

<自転車運転の主な違反>

- ・信号無視
- ・一時不停止
- ・通行区分違反(右側通行、歩道通行等)
- ・携帯電話を使用しながらの運転
- ・イヤホンをつけながらの運転
- ・傘さし運転
- ・歩行者の妨害となりうる危険な運転



飲酒運転は  
刑事事件扱い  
です

お酒は  
楽しく・・・  
でも  
飲み過ぎには  
注意！！



しろくま薬局のおすすめ

つい楽しくて 飲み過ぎた二日酔

そんなあなたに  
ちょっとしたお手伝い

飲み過ぎ、食べ過ぎ、吐き気(二日酔・悪酔のむかつき、むかつき、胃のむかつき、嘔気、悪心)、食欲不振、もたれ、胃腸・液部膨満感、胸やけ、胸つかえ、胃弱、嘔吐、消化不良



**オンライン服薬指導**

LINEでOK  
職場でもOK

仕事 子育て 飲み会

01 LINEで処方箋  
02 オンライン  
03 郵送の処方箋