



自己流になっていませんか？

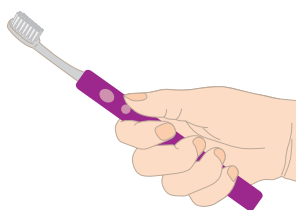
正しい歯みがきのポイント

歯みがきをしていて、きちんとみがけているかな？と、気になったことはありませんか？歯みがきの一番の目的はプラーク（歯垢）を落とすことです。歯の健康のために、むし歯や歯周病の原因となるプラークをしっかり取り除きましょう。今回は、歯みがきのポイントについてご紹介します。

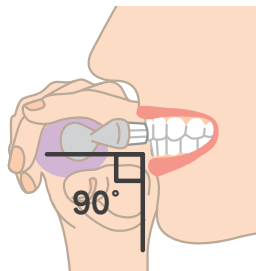
①歯ブラシの持ち方

電動歯ブラシ

軽く拳を握るよう
に持ちます。あまり力
を入れ過ぎないよう
に気を付けましょう。

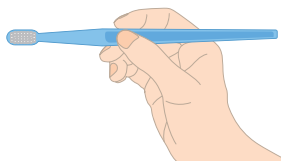


歯に対して90度
に当てます。デリケートな歯茎に
は強く当てないようにし
ましょう。

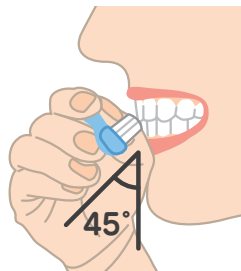


歯ブラシ

ペンを持つよう
にぶらぶら動くら
い優しく握ります。

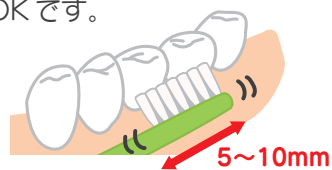


45度にブラシを
当てます。歯と歯茎の境目、歯
と歯の間にきちんと当て
ましょう。



②みがき方

5～10ミリの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつみがきましょう。力を入れず、歯ブラシの毛先が広がらない程度の力でOKです。



③歯みがきの回数

1日3回（朝食後、昼食後、就寝前）の歯みがきをおすすめします。寝ている間は、唾液の分泌が少なくなり、細菌が繁殖しやすいので、就寝前は丁寧にみがきましょう。

入院支援課 歯科衛生士 根岸初枝

薬

やくに立つ！ くすりのあれこれ

File.24

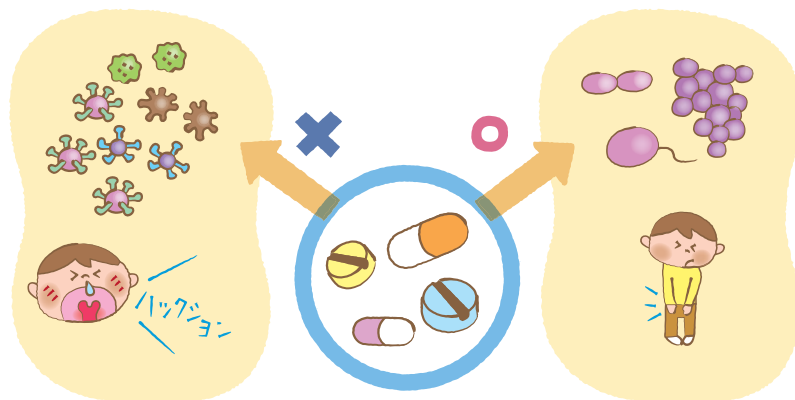
風邪に抗生剤は効く？



皆さんのなかに、「風邪をひいたら病院で抗生剤をもらって治そう」、と思っている方はいませんか？その考え、実はもう古いんです。

一般的な「風邪」の原因は「ウイルス」による上気道炎がほとんどであるため抗生剤はまず効きません。抗生剤が効くのは「ウイルス」ではなく「細菌」です。安易に抗生剤を使用することで耐性菌を増やしてしまい、いざという時に抗生剤が細菌に効かないということも起こります。

「風邪」の治療は、高熱で辛ければ解熱剤、咳が止まらなくて辛ければ咳止めなどの症状を抑える対症療法しかありません。十分な栄養と水分補給、安静にすることが一番の治療になります。



ウイルス性
風邪やインフルエンザなど

抗生剤

細菌性
細菌性の肺炎や中耳炎、
膀胱炎など

☑ 細菌が原因の場合もあるため、適切に抗生剤が処方されることもあります。その時は指示通り服用してください。気になることがあれば、医師または薬剤師に相談してみましょう。

薬品管理課 薬剤師 坂本卓也