

すやま歯科

# DENTAL NEWS 11月号



すやま歯科公式Instagram



インスタやってます  
ぜひご覧下さい！



11月8日は「いい歯の日」です。ご存知でしたか？

「いい歯の日」は1993年（平成5年）に日本歯科医師会が制定した記念日です。「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」ということを目標に、日本歯科医師会は厚生労働省とともに、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」のスローガンのもと「8020運動」を積極的に推進しています。その活動の一環として、11月8日を語呂合わせから“い(1)い(1)歯(8)の日”と制定し、各地でいろいろなイベントが開催されています。

また11月8日は、日本歯科医師会が「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー」の表彰を「今年最も笑顔が輝いている著名人」男女1名ずつを選出しています。毎年テレビでも取り上げられて話題になっていますね。ちなみに前回の受賞者は、俳優の黒谷友香さんと間宮祥太郎さんでした。お二人とも文句ない素敵な笑顔の持ち主で納得です。

コロナ禍で人の表情が見えにくい今だからこそ、笑顔の素敵さを改めて感じます。素敵な笑顔にきれいで健康な「いい歯」は欠かせません。「いい歯」を持ち続けられるように、定期的に歯科検診を受けていきましょう。

## すやま歯科

電話 095-843-7234

診療科目 一般歯科/小児歯科/審美歯科/訪問歯科  
インプラント/予防歯科/口腔外科

交通手段 路面電車「千歳町電停」下車徒歩3分  
長崎バス「住吉バス停」下車徒歩2分



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:00	9:00 ~12:30
午後	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	13:30 ~18:00	

## 歯周病と骨粗鬆症の関係

### ★骨粗鬆症はどんな病気？

骨粗鬆症は、全身の骨強度が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気で、日本では推定約 1,000 万人以上いると言われています。骨粗鬆症になると、背中がまがる、身長が縮む、背中や腰が痛むといった症状だけでなく、骨がもろくなるため、背骨が体重を支えきれずにつぶれたり、胸骨が圧迫骨折を起こしたりします。また、転倒した時に手をついて、手首や肩等を骨折しやすくなります。特に高齢者は、骨折から長期入院となり、寝たきりや認知症になってしまうケースもあります。

### ★骨粗鬆症と歯周病の関係

骨粗鬆症は女性に多い病気です。閉経により、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下し骨密度が低くなるからです。歯を支える歯槽骨も脆くなります。また、歯周ポケット内に炎症を引き起こす物質が作られ、歯周病が悪化しやすくなると考えられています。

歯周病によって歯を失うと、かむ能力が低下して、食物の消化吸収力の低下を招きます。その結果、低栄養となり、更に骨粗鬆症を悪化させるという悪循環に陥ることもあります。

愛知学院大学短期大学部の研究で、「残っている歯の数」と「骨密度」の関係性を調べたところ、「正常な骨密度の人の90%以上は歯が20本以上残っていた」が、「骨密度が低い人の70%は歯が20本未満しか残っていなかった」ことが分かりました。また、歯周病の進行度と骨粗鬆症との関係性では、歯周病が進行しているほど、骨粗鬆症の疑いが強いと診断される人が多かったそうです。

### ★骨粗鬆症と歯周病を予防するには？

#### ①カルシウム・イソフラボン摂る

骨の強度はホルモンの影響を強く受ける事が分かっています。女性の場合、エストロゲンというホルモンが多ければ多いほど骨密度も上がります。乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海草など、カルシウムを沢山ふくんだ食品をしっかりととりましょう。また、イソフラボンは、エストロゲンと同じような働きをする力があります。納豆・豆腐・味噌・しょうゆ・豆乳・きなこ・油揚げ・厚揚げなどに含まれているので、毎日摂取しましょう。

#### ②よく噛んで食べる

だ液には、口の中の細菌を洗い流してくれる自浄作用があります。よく噛んで食べることは歯周病予防に効果的です。

#### ③定期的に歯の予防処置を受ける

毎日歯磨きをしていても、汚れは落としきれません。その落としきれない汚れが歯石になり、歯周病になってしまうのです。歯科医院で、定期的にプロによる予防処置を受けましょう。



# すやま歯科

