デンタルニュース

たんぽぽ歯科
TANPOPO DENTAL CLINIC

2022年 11月号

11月８日は「いい歯の日」。1993年（平成５年）に日本歯科医師会が制定した記念日です。日本歯科医師会によると、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」ということから、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」という「8020運動」を積極的に推進、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”としたそうです。

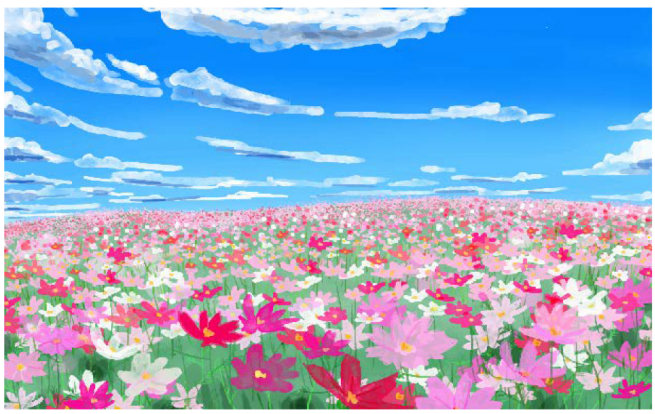
また11月８日は、日本歯科医師会が「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー」というキャンペーンを実施し、「今年最も笑顔が輝いている著名人」に毎年男女２名が選出されています。ちなみに前回の受賞者は、俳優の黒谷友香さんと間宮祥太朗さんでした。

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ね！

皆さんもマスクを外したときに、きれいで健康な「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る習慣をつけるようにしましょう。

たんぽぽ歯科からお知らせ

定期検診を受けましょう



http:// www. tanpopo - dc. com/

たんぽぽ歯科

住　　所　海老名市河原口３-２０-１２　西山ビル
電　　話　０４６－２３５－２２３３
診療科目　一般歯科、小児歯科、
歯列矯正、審美歯科、
インプラント、予防検診、
３Mix法、フッ素塗布

モバイルサイト

携帯サイトは
こちらから

★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・イソフラボンを摂る

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。

たんぽぽ歯科
TANPOPO DENTAL CLINIC