



すみれ通信 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。

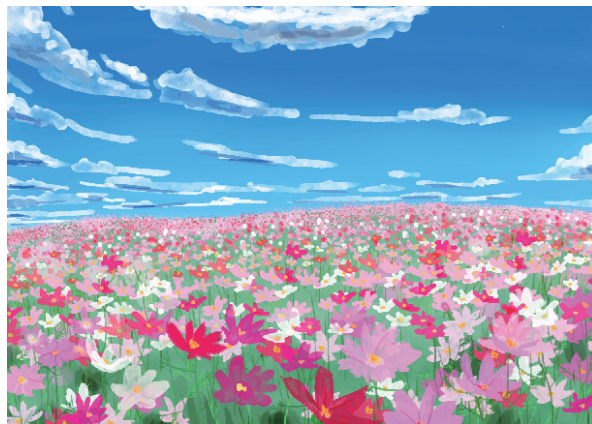
また11月8日は、日本歯科医師会が「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー」というキャンペーンを実施し、「今年最も笑顔が輝いている著名人」に毎年男女2名が選出されています。ちなみに前回の受賞者は、俳優の黒谷友香さんと間宮祥太郎さんでした。

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。

すみれ歯科クリニック 白い歯①

金属アレルギーの心配がない白い保険の歯

CAD/CAM冠とは、コンピューターで歯を設計し、設計データをもとに歯を削って製作する被せ物です。以前は保険適用外の被せ物でしたが、徐々に適用範囲は広がり、現在では前歯から第一大臼歯までが条件はあるものの適用範囲となり、2022年4月からはインレー（詰め物）も可能です！
当院でももちろん取り扱っております！



すみれ歯科
新宿御苑前クリニック

TEL 03-3351-1686

新宿区新宿1-29-2
フルール御苑2F

金曜日も診療
しております

診療日	月～土・日・祝日
休診日	休診日はお問合せください。

丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩3分

初診、定期検診のご予約は
Web予約も可能です

すみれ歯科新宿御苑 検索

すみれ歯科
日本橋クリニック

TEL 03-5542-1686

中央区日本橋室町1-11-8
神茂ビル2F

診療日	月・火・水・木（隔週）・金
休診日	土（木曜休診の週は診療します） 日・祝日

銀座線・半蔵門線
三越前駅 徒歩5分

Webでのご予約も可能です

すみれ歯科日本橋 検索

すみれ歯科
小岩メディカルセンタークリニック

TEL 03-5622-7686

江戸川区北小岩6-15-5
小岩メディカルセンター新館5F

診療日	月～土
休診日	日・祝日

京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

初診、定期検診の
ご予約はWeb予約
も可能です



すみれ歯科小岩 検索

※各クリニックごとに予約システムが違います。Webでのご予約の際は、クリニックをお間違えにならないようご注意ください。

新宿御苑前クリニックは令和4年1月からの日曜診療につきましては、「矯正治療」と「自費診療」の特別診療日とさせていただきます。保険治療をご希望の初診患者さまはがまんできない痛みややむを得ないご事情の方のみご予約を承らせて頂きます。

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、海藻など、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します。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。

なお、骨粗鬆症の薬（ビスフォスフォネート製剤（BP剤）や抗RANKLモノクローナル抗体（デノスマブ）など）は抜歯などの外科処置で副作用がでる可能性がありますので、服用されている方は、必ず歯科治療の際に担当医師にお伝えください。



すみれ歯科クリニック

