

健口だより

第23号

平成25年11月20日

発行者 日高歯科医師会 西川一雄
発行所 幌泉郡えりも町大和324
TEL 01466(2)3355

骨粗しょう症と歯

歯周病や歯の喪失への影響

歯は生え替わることがあっても再生はされませんが、骨は再生されます。ですから、歯は骨の一種ではありません。歯は「歯槽骨」という骨によって支えられており、歯槽骨はアゴや鼻といった顔の骨と一体化しています。

そのため、骨粗しょう症になると、この歯槽骨がもろく溶けやすくなります。すると、支える力が弱くなり、歯が抜けやすくなります。その結果、歯周病の進行が早くなってしまう。

骨と歯は密接な関係

一見、歯と骨は無関係に思われがちですが、歯を支えているのはアゴの骨なのです。

アゴの骨がもろくなると、噛み合わせが悪くなる等、歯自体にも影響がでてきます。

「歯周病」「歯槽膿漏」と骨粗しょう症の関係

「歯周病」「歯槽膿漏」は、細菌によって歯ぐきに炎症が起り、歯肉の炎症や歯根を支えている骨が溶かされる病状です。

骨粗しょう症により歯周組織の骨に鬆（す）が入ったような状態になると、「歯周病」「歯槽膿漏」等は重傷化しやすくなります。

骨粗しょう症の予防と治療

骨粗しょう症は予防が最も重要かつ有効な疾患です。カルシウムの十分な摂取や運動、適度な日光照射などを心掛けます。

アルコールやニコチンは、カルシウムの吸収を阻害するなどの作用があります。

生活習慣の改善

①食事療法

骨粗しょう症の改善のためには、カルシウムを十分に摂取する必要があります。

日本人成人のカルシウム必要量は1日に600ミリグラムと言われますが、骨粗しょう症の方は1日800〜1,000ミリグラムを摂取する必要があります。

カルシウムを多く含む食品

・牛乳、乳製品・小魚類・大豆製品・野菜・海藻
……など

牛乳や乳製品のカルシウムは、腸から吸収されやすく理想的な食品です。

代表的な食品に含まれるカルシウム量

牛乳・乳製品

・牛乳(1本200ml) 200mg
・ヨーグルト(1個100ml) 130mg

小魚類

・いわし丸干し(1尾20g) 280mg
・煮干(10g) 200mg

大豆製品

・もめん豆腐(半丁150g) 180mg
・厚揚げ(1枚120g) 280mg

野菜

・小松菜(50g) 145mg

・青梗菜(100g) 130mg
海藻
・乾燥ひじき(10g) 140mg

②運動療法

適度な運動は骨量を増加させ、カルシウムの吸収を促進し、骨粗しょう症の予防治療に効果があります。

食事でカルシウムを摂取しても、運動をして骨に力を加えないとカルシウムは骨に吸収されにくいのです。

高齢者は、骨折を誘発する可能性がありますので注意が必要です。

③薬物療法

カルシウム製剤・活性型ビタミンD・カルシトニン・ビスフォスフォネート・ビタミンK・イプリフラボン・女性ホルモンなどの投与による治療です。

④日光浴

骨がカルシウムを吸収するにはビタミンDが必要です。皮膚の中の脂肪の一種からビタミンDが作られますが、その際には日光浴が欠かせません。

ビタミンDを多く含む食品

・干しいたけ ・さんま、かつお ・卵、レバー

歯に良い食べ物

口腔内の免疫力を高める食材としては、「アミノ酸(たんぱく質)」「ビタミンなどの抗酸化物質」「亜鉛などのミネラル」3種の栄養素を意識したものがお勧めです。

海藻、ぬめり食品

モズク、ワカメ、じゅんさい、モロヘイヤなど
ワカメなどにはフッ化物が多く含まれており、歯を強くする力もあります。

発酵食品

納豆、ヨーグルトなど
 発酵食品は、腸内環境を整え、全身の免疫力アップに役立ちます。腸内環境がよくなると、唾液中の抗菌物質の分泌を活発にするので、口内炎予防にも効果があります。

抗酸化食品

ニンニク、たまねぎ、サトイモ、グランベリーなど
 抗酸化食品は、歯周病菌や口臭産生菌に対抗すると言われており、口腔内環境が向上します。

きのこ料理

シイタケ、エノキダケ、マイタケなど

3つの栄養素

アミノ酸

たんぱく質の構成単位であるアミノ酸は、体内で合成できないため、バランスの良い食事からしっかりと摂る必要があります。

アミノ酸は、細胞骨格を築くために最低限必要なもので、アミノ酸がたんぱく質へと変化する過程で、一部は免疫抗体や抗菌酵素に変化していきます。

たんぱく質源としてのアミノ酸は肉や魚にこだわらず、大豆や豆腐などの加工食品などもOKです。

抗酸化物質

抗酸化物質の代表はビタミンB群、C群で、免疫細胞を活性化させるためにも重要な栄養素です。

ポリフェノール群は、免疫細胞を老化や障害から守ってくれる貴重な栄養素です。

抗酸化物質は、ポリフェノール（赤ワインやチョコレート）、セサミン（ごま）、サポニン・イソフラボン（豆製品）、アントシアニン（ぶどう、グランベリー）、カテキン・フラボノイド（お茶、リコピン（トマト））などの果実や野菜より採り入れることができます。

カテキン群には抗菌効果が期待できます。

抗酸化物質を積極的に摂取することで、細胞老化の予防、悪玉菌の減少、組織保護作用が期待できるので、免疫力アップにとっても有効です。

ミネラル

牡蠣には亜鉛が多く含まれます。

アーモンドもミネラルを多く含む食品です。

魚介類やビール酵母にはクロムが含まれています。

柿やほうれん草はセレンウムを多く含みます。

免疫力を高めるには、ミネラルも大切です。魚や海藻に含まれる有機ミネラルは、身体に優しく、また肌の健康美を保つ作用もあります。

中でも魚介類に多く含まれる亜鉛、セレンウム、クロニウムは新陳代謝を活発にするミネラルであり、不足すると免疫細胞の低下につながります。

ミネラルの一つである亜鉛は、口腔にも深く関係しています。体内ミネラルが不足し亜鉛代謝に問題が起きると、歯周病が進行しやすくなります。

骨粗しょう症と顎骨壊死

骨粗しょう症の患者さんへの治療薬として、現在、ビスフォスフォネート系薬剤（以下BP系薬剤）が整形外科や内科で使用されています。

このBP系薬剤は、骨粗しょう症の治療薬として効果があり、これまで副作用等の問題はありませんでした。2008年に入って、厚生労働省から、BP系薬剤を使用している患者さんの内、3年以上投与されている患者さんが抜歯やインプラントを行った場合、BP系薬剤の関連により顎骨壊死が発症していることが増えていると報告されています。

【注】 BP系薬剤には「注射薬」と「経口薬」があります。BP系薬剤を使用している患者さんは、歯の治療に著しく不都合を生じることがあります。

骨粗鬆症の治療を受けている。もしくは、BP系薬剤の投与を受けている方は、歯の治療を受ける前に必ず歯科医に相談をしましょう。

平成25年度「親と子のよい歯のコンクール」のコンクール北海道大会

前年度道内で3歳児歯科健康診査を受けた約38,300名の親子で、各市町村・保健所・保健センターから推薦されたなかから、日高地区から推薦された新ひだか町工藤直樹さん、渚紗ちゃん親子（前列右側から2人目）が優秀賞を受賞されました。

また、今年度より、対象を母のみではなく親となつたためお父さん親子の推薦は初めてとなりました。



(社)日高歯科医師会からお知らせです

日高歯科医師会では、以下の事業を行っています。

- 1. 無料歯科相談
- 2. 少人数対象歯の勉強会
- 3. 歯ブラシアドバイザー
- 4. スタッフバンク登録制度

詳細に関しましては、日高歯科医師会事務局坂森までご連絡ください。
電話0146-42-2784

日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	貫気別歯科診療所	中村歯科クリニック	原田歯科医院
日高町立日高歯科診療所	新冠町	田中歯科医院	青山歯科
土井歯科医院	井上歯科医院	東静内歯科診療所	様似町
鎌田歯科医院	新冠ファミリー歯科	波川歯科	島田歯科医院
フォーク歯科	新ひだか町	ふなき歯科	ファミリー歯科医院
門別歯科診療所	ささじま歯科医院	浦河町	えりも町
森歯科クリニック	鮫島歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
メイプル歯科トミカワ	アムール歯科医院	吉川デンタルクリニック	
平取町	平野歯科医院	堤田歯科医院	
平取歯科診療所	山口歯科医院	酒井歯科医院	
振内歯科診療所	谷本歯科医院	かつみ歯科医院	

原舟波青山
田木川山口
史理博哲一
也郎明也史

編集人

皆様のご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。
ご相談下さい。

定期的な健診が不可欠ですので、ぜひ最寄りの歯科医院にご相談下さい。

編集後記

今号は、歯と骨粗しょう症の関係を記事にしました。
歯を守るためには、食生活も非常に重要なこととされています。