

\\|/ 歯とお口の
マメ知識 /|\\

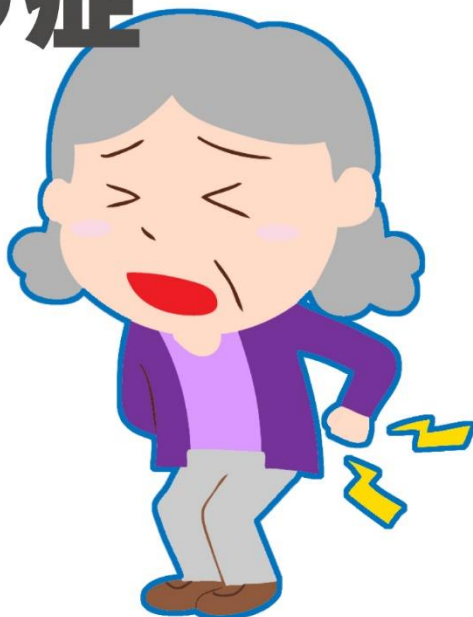
DENTAL



NEWS  Vol.007
デンタルニュース

骨粗しょう症

- 骨粗しょう症と歯
- 骨粗しょう症と顎骨壊死
- 免疫力を高める食材
- カルシウムを多く含む食品



骨と歯の 関係

骨粗しょう症と歯

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です。アゴの骨がもろくなってくると、噛み合わせが悪くなるなど、歯自体にも影響がでできます。

🦷 歯周病や歯の喪失への影響

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。「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、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います。

「歯周病」「歯槽膿漏」は、細菌によって歯ぐきに炎症が起こり、歯肉の炎症や歯根を支えている骨が溶かされる病気です。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」等は重症化しやすくなります。



🦷 骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は、骨にたくさん穴があいて鬆（す）が入ったような状態になる症状です。長年の生活習慣が原因となることから、生活習慣病の一つと考えられています。骨が軽石のようにもろくなり、転んだ際に手首や太ももなどの骨が簡単に折れてしまったり、腰や背中が慢性的に痛むようになります。

老人が寝たきりになってしまうのも骨粗しょう症による骨折が原因である場合が少なくありません。

骨粗しょう症になりやすい人

骨粗しょう症は閉経期以降の女性や高齢の男性に多くみられます。

若い人でも栄養や運動不足などの影響でかかることもあります。

日頃から予防を心掛けることが大切です。

小柄でやせている

運動不足・運動嫌い

インスタント食品をよく食べる

魚をほとんど食べない

カルシウムの摂取不足

閉経直後の女性

母親など家族に
骨粗しょう症の人がいる

ヘビースモーカー

胃を手術した人

高齢者

ビタミンD、Kの摂取不足

ダイエットをよくしていた
(している)

陽に当たる機会が少ない

過度の飲酒をしている

牛乳・乳製品をとらない

これらに該当する人は骨粗しょう症になりやすいと言われています。普段から予防や注意をしましょう。

予防と 治療

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。

この薬剤は、骨粗しょう症の治療薬として効果があり、副作用等の問題はないとされていました。しかし2008年に厚生労働省から「BP系薬剤を使用している患者の内、3年以上投与されている患者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(あごの骨の組織や細胞が局所的に死滅し、骨が腐った状態になること。あごの骨が腐ると、口の中にもともと生息する細菌による感染が起こり、あごの痛み、腫れ、膿が出るなどの症状が出現)の発症が増えている」との報告がありました。



「骨粗しょう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」という方は、歯の治療を受ける前に必ず歯科医師に相談しましょう。

【注】BP系薬剤には「注射薬」と「経口薬」があります。

骨粗しょう症の予防と治療

骨粗しょう症の発病には、加齢や閉経以外にも食事や運動の習慣などが深く関わっています。そのため「骨の生活習慣病」とも呼ばれ、食事療法や運動療法も骨粗しょう症の予防には欠かせません。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しょう。

生活習慣を改善しよう

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。



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。



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。

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。



歯に良い 食べ物

免疫力を高める食材

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」の3種の栄養素を意識したものがお勧めです。

海草、ぬめり食品

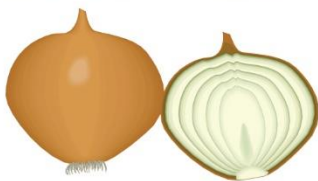
モズク、ワカメ、じゅんさい、モロヘイヤなど

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。

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。



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。



運動

歯と歯の隙間に
歯垢が溜まりやすく
歯周病の原因に

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、身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っと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）、セサミノール（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。



ミネラル

免疫力を高めるには、ミネラルも大切です。魚や海草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。



牡蠣には亜鉛が多く含まれています

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。身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。

理想的な 食品

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。

*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。

🦷 カルシウムを多く含む食品

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） 220mg

大豆製品

- もめん豆腐（半丁150g） 180mg
- 厚揚げ（1枚120g） 288mg



野菜

- 小松菜（50g） 145mg
- 青梗菜（100g） 130mg

海藻

- 乾燥ひじき（10g） 140mg



DENTAL NEWS

Vol.007

骨粗しょう症