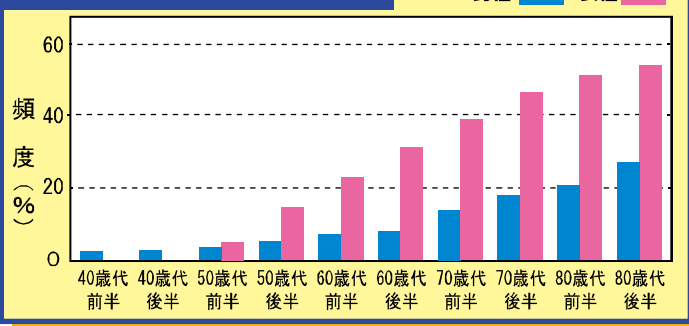




歯のはなし

“歯周病”と“骨粗しょう症”の意外な関係性

骨粗しょう症の有病率のグラフ



中高年女性に多く見られ、80代女性の半数以上がかかっている『骨粗しょう症』。骨粗しょう症になると、くしゃみや寝返りをしただけで骨折することもあり、日常生活でもかなり不安要素になってしまいます。実はある調査によると“骨粗しょう症患者の多くが歯周病にかかっている”というデータも出されています。



歯周病とは？

歯を支える歯ぐきや骨などの組織に、炎症などの症状が起こる病気です。歯周病が悪化すると、歯を支える組織が壊れ、歯を失う原因になります

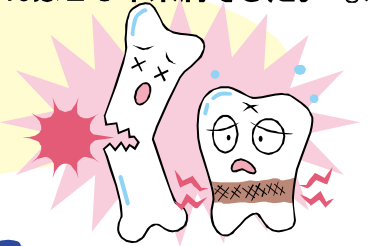
骨粗しょう症とは？

骨密度の低下によって骨がスカスカになる病気です。骨粗しょう症になると容易に骨折しやすくなるため、特に高齢者の場合は、寝たきりにつながる原因となります。

歯周病患者の多くは骨粗しょう症に

愛知学院大学短期大学部で「残っている歯の数」と「骨密度」の関係性を調べたところ、その結果、正常な骨密度の人の90%以上は歯が20本以上残っていましたが、骨密度が低い人の70%は20本未満でした。また、「歯周病の進行度」と「骨粗しょう症」との関係性では、歯周病が進行しているほど、骨粗しょう症の疑いが強いと診断される人が多かったそうです。

この結果から『歯周病と骨粗しょう症の関係性はとても強かったため、歯周病を治療することが骨粗しょう症の治療にもつながる』と考えられています。



歯周病と骨粗しょう症を予防するには？

歯周病・骨粗しょう症予防として、私たちが日頃からできることを最後にご紹介させていただきます。

カルシウムをしっかり摂る

カルシウムは不足しがちな栄養素なので、いろいろな食材から工夫して摂るようにしましょう。

カルシウムを多く含む主な食品

- 牛乳 ● 乳製品 (ヨーグルトやチーズなど)
- 小魚 ● 大豆製品 ● 緑黄色野菜など

イソフラボンを摂る

イソフラボンを摂ることも骨粗しょう症予防に効果的です。

イソフラボンを多く含む主な食品

- 納豆 ● 豆腐 ● 味噌 ● しょうゆ
- 豆乳 ● きなこ ● 油揚げ ● 厚揚げなど

よく噛んで食べる

噛めば噛むほど唾液が分泌され、口の中の細菌を洗い流してくれるため、歯周病予防にも有効です。



禁煙

たばこを吸う人は歯周病になるリスクが高くなります。禁煙は歯周病予防にも、骨粗しょう症予防にも効果的です。



歯のクリーニングを受ける

毎日歯みがきをしていても、しっかり汚れが落ちていないこともあります。そして、その磨き残しが歯周病につながることも。そこで、歯科医院で行っている歯のクリーニングも定期的に受けるようにしましょう。

歯周病と骨粗しょう症対策を確実にしていれば、健康で充実した老後生活にもつながることでしょ！