

そよかぜだより

2013年
1月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-c.com/>



二〇一三年の幕開けはいかがでしたか？
初詣でお願い事をされた方も多いのではないのでしょうか。

皆様の立願の成就される一年となりますように。

当医院も1月9日にて開業6年となりました。これからも地域の皆様のお口の健康に少しでもお役に立ちたいとスタッフ一同、気持ちも新たに頑張りますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

血液循環を良くしましょう

今年の冬はなんて寒いのでしょうか！ ついつい体に入りがコチコチになってしまっていますね。冷え性でつらい方も多いのではないのでしょうか。

冷え症は、多くの体調不良を招く原因の一つです。

手足が冷たく寝つきが悪い、肩こりや腰痛、のぼせ、ほてり、肌に光沢がない、疲れやすい、イライラしやすい等々。特に気温の低い1・2月は体調不良を招いて風邪なども引きやすくなります。

血液循環をよくする食事、入浴などで、冷え性を改善し、寒いこの時期も快活に過ごしましょう。

タンパク質

タンパク質は体内で燃えるときにエネルギーになり、熱を出すので寒い時期には保温に役立ちます。また低体温や貧血予防にもタンパク質は重要な成分です。

鉄、銅、ビタミンB12

牡蠣やあさり、はまぐり、赤身の魚、海苔などを多く摂るようにしてください。また、鉄の吸収をよくするにはビタミンCも大事です。プロソコリーには血行をよくするビタミンEも豊富です。

香辛野菜

しょうがや赤唐辛子などの香辛料は食欲を高めるほか、血液循環を良くします。末梢の血行がよくなることにより、手足の冷え、のぼせなどが改善されていきます。長ねぎなどにも血行をよくする成分が含まれています。

骨粗鬆症と歯周病

骨粗鬆症とは骨強度の低下によって骨折のリスクが高くなる骨格の疾患となり、**原発性骨粗鬆症**閉経後の女性や、**老年齢の男性に多い**、**続発性骨粗鬆症**(栄養不良、運動不足、副腎ステロイドの影響)があり、日常のライフスタイルが影響することから歯周病と同様に生活習慣病の一つと考えられます。

歯周炎増悪因子としての閉経後骨粗鬆症

閉経による**卵巣機能の低下**によって発症し、女性ホルモンである**エストロゲン分泌の低下**が原因となります。エストロゲンは骨形成サイトカイン(※)の発現を増加させる一方、歯周炎における骨吸収関連サイトカインの発現を抑制します。

全身の骨量の低下は口腔(顎骨)の骨量に影響を及ぼしている可能性があります。歯の喪失と骨粗鬆症とは関連性があるとされています。また、歯周病罹患者では骨粗鬆症の検出率が高く、特に閉経後女性や、卵巣摘出女性では、骨粗鬆症が閉経後に発症した歯周炎の進行過程に影響を及ぼしていることが報告されています。

※サイトカインとは？

細胞は変化するとき、周りの細胞とコミュニケーションを図っています。その際、情報伝達を行う分子がサイトカインという物質です。タンパク質でできており、細胞の機能に影響を与える物質と結合することで情報を伝達しま

院長から

骨粗鬆症の増加に併せて認知症をはじめとする高齢者に多く見られる病名をよく目にします。その病名として糖尿病、虚血性心疾患あるいは脳血管に伴う疾患が挙げられます。どの疾患も血液の流れあるいは代謝に伴うものばかりです。歯周疾患も歯肉末梢の血流が多く関与しておきます。特に歯の汚れから起因する炎症をどのように解毒できるかが勝負になります。その手段として、日頃の歯磨き、歯科医院で行なうクリーニングさらには日頃の食事の摂取方法が挙げられます。

さらに前述に挙げられる内分泌の問題やそれに伴う生活習慣の問題などを頭に入れ、歯周病だけではなく体のセルフケアに役立ててください。

