歯っぴいだより

2021年 3月号

歯牙春色（しがしゅんしょく）

”ほがらかに大笑いすること”という意味です。もともと中国では、「春」は正月や晴れの日を意味します。中国の伝統文化に憧れを抱いた芥川龍之介の短編小説『春服』の、“春服”も正月の晴れ着を指します。また『唐宋詩』には「春色満園」という詩があり、「小扣柴扉久不開　春色満園関不住」＝主人は門を閉めているが、庭園の麗しい春景色を閉じ込めることはできない、という意味です。これらのことから、「歯牙春色」は春を迎える晴れやかな正月の如く、歯が輝くほどに笑みを浮かべる様子なのでしょう。
笑顔は周りの人々に癒し効果があり、また、自身の免疫力をも高めるとされています。
このような時期だからこそ、“歯”（破）顔一笑で「歯牙春色」な毎日をお過ごしください。

コロナのワクチン接種！

３月上旬の医療従事者向け先行ワクチン接種に、当院も該当することになりました。
歯科では、スタッフから患者様に感染させた事例は全国０件ですが、より安全な医療をご提供できるようになると思います。
また、ワクチン接種後の体調についても、個人的な感想になりますが、お答えすることもできます。お気軽におたずねください。

やさしい　痛くしない　わかりやすい歯医者さん

三浦歯科医院

帯広市西19条南3丁目17－10　大谷高校前

診療予約はお電話で！ 0155-36-6488

三浦歯科　帯広　検索

保険診療・自費診療・歯科衛生用品に
クレジットカードがご利用いただけます

NC NCおびひろ
日専連ジェミス

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～1:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:30～6:30	●	●	×	●	●	●
休診日 ： 日曜・祝日　●4:30 まで						

歯周病と骨粗鬆症！

一緒に予防することが大切!!

骨粗鬆症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。現在、骨粗鬆症患者は 1000 万人を超えるといわれており、そのうちの 80%が女性です。
年齢別でみると、50 歳以上の女性の 4 人に 1 人が骨粗鬆症になっているそうです。高齢になってから転倒して太ももの骨などを骨折し、それから寝たきりになるなど、極めて深刻な問題を引き起こします。

☆ 骨粗鬆症と歯周病！

骨粗鬆症は女性に多い病気です。それは閉経後の女性ホルモンであるエストロゲンの減少が関係しているからです。エストロゲンの減少は骨の強度の低下に関係するだけではなく、歯を支えている顎の骨にも関係しています。このため、骨粗鬆症の方は歯周ポケット内に炎症を起こしやすく、歯周病にかかりやすいうえに、進行も早いとされているのです。

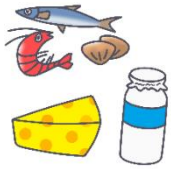
☆ 骨粗鬆症と歯科治療！

骨粗鬆症のお薬、ビスフォスフォネート系製剤（以下 BP 製剤）は、骨粗鬆症やがんの骨転移などに対して有効性が高く多くの患者さんに使用されています。しかし重大な副作用があります。それは、抜歯やインプラント手術などの顎骨に刺激が加わる治療を受けると、顎の骨が壊死してしまう危険があることです。そのため骨粗鬆症の治療を受けている方は歯科を受診するとき、どんなお薬を飲んでいるのかを必ず伝え、ご相談いただく必要があります。

骨粗鬆症になったら虫歯や歯周病の治療をきちんと受け、口の中を清潔に保つことで自分の歯を大切にすることを心がけましょう。また、ＢＰ製剤を用いた治療を開始する場合は、歯科治療を済ませておきましょう。

☆ 骨粗鬆症を予防しよう！

① カルシウムを摂取しよう



厚生労働省はカルシウムを 1 日 600mg 摂取するように指導しています。
カルシウムをとることで、骨だけでなく歯も丈夫になります。

② 運動をしましょう

どの年齢でも運動で骨量がアップすることが分かっています。30 分程度のウォーキングがお勧めです。運動により体の筋肉を鍛えることで転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

③ 日光浴をしましょう

ビタミンＤは、腸から吸収されたカルシウムをサポートする効果があります。食事からだけではなく日光浴により皮膚でもつくられます。

骨粗鬆症と歯周病の予防には、定期的なプロによる歯面清掃、歯石除去などが効果的です。