



新緑が茂り、気持ちの良い季節になりました。空を飛ぶツバメの姿を見つけると、春だなあ〜と感じます。寒い日本の冬を避けていたツバメは、3月から6月にかけて東南アジアの島々やオーストラリアから、何千キロも海を越えて日本へ戻ってきます。日本へ戻ってきたツバメは、カラスなどから身を守るために人の多い所に巣を作ります。昔から、ツバメが商店や家の軒先に巣を作ると縁起が良いと言われていました。皆さんの周りにはツバメが巣を作っていますか？

さて、天気に関する言い伝え、天気俚諺（てんきりげん）に「ツバメが低く飛んだら雨」という言葉があります。この反対に「ツバメが高く飛んだら晴れる」という言葉もあります。この理由は、ツバメがエサにする小さな虫たちが、曇りや雨の日には湿気で羽が重くなり、低くしか飛ぶことができないためだと言われてきました。現在では、晴れの日には地面付近にできる上昇気流によって高く舞い上がっていた虫が、日差しが少ない曇りや雨の日には、上昇気流がなくなるため低くしか飛べないためと考えられています。もし、みなさんのご自宅の周りにツバメが飛んでいたら、チェックしてみてくださいね。

大津歯科&KIDS からのお知らせ

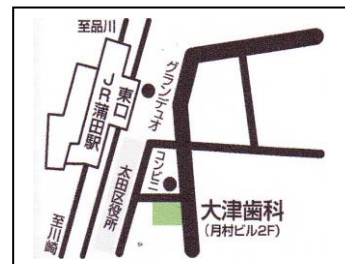


歯に良い食べ物を食べましょう！



大津歯科&KIDS

住 所 東京都大田区蒲田5-40-3 月村ビル2階
電 話 03-3735-8148
診療科目 一般歯科（インプラント含む）、小児歯科
矯正歯科、レーザー治療、審美歯科、予防検診
交通手段 JR 京浜東北線 蒲田駅下車徒歩1分



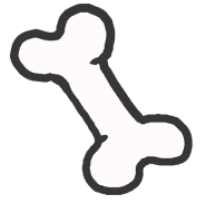
診察時間	月	火	水	木	金	土
午前～	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
午後	～20:00	～20:00	～20:00	～20:00	～20:00	～19:00
休診日：日曜・祝日						

※ 小児歯科の最終予約受付時間は**5時30分**です。

歯周病と骨粗鬆症の関係

★骨粗鬆症（こつそそうしょう）とは？

骨粗鬆症とは、全身の骨の強度が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症になると、骨がスカスカの状態になり、くしゃみや寝返りだけで骨折してしまい、寝たきりの原因になってしまうこともあります。現在患者数は日本全国で1300万人とも言われており、その90%以上が女性です。



★歯周病の患者は骨粗鬆症になりやすい！？

愛知学院大学短期大学部の研究で、「残っている歯の数」と「骨密度」の関係性を調べたところ、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%は歯が20本未満しか残っていないことが分かりました。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、骨粗鬆症の疑いが強いと診断される人が多かったそうです。



歯周病とは、歯と歯茎の間（歯周ポケット）に存在する歯周病菌によって、歯肉の炎症が起こり、やがては歯根を支えている骨が溶かされて歯がグラグラになり抜けてしまう恐ろしい病気です。骨粗鬆症により歯を支えている骨がスカスカな状態だと、歯周病によってさらに歯槽骨が溶け、抜けやすくなるのです。

★骨粗鬆症と歯周病を予防するには？

骨の強度はホルモンの影響を強く受ける事が分かっています。女性の場合、エストロゲンというホルモンが多ければ多いほど骨密度も上がります。

①カルシウム・イソフラボン摂る

乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海草など、カルシウムを沢山ふくんだ食品をしっかりとりましょう。また、イソフラボンは、エストロゲンと同じような働きをします。納豆・豆腐・味噌・しょうゆ・豆乳・きなこ・油揚げ・厚揚げなどを摂取しましょう。

②よく噛んで食べる

だ液には、口の中の細菌を洗い流してくれる自浄作用があります。よく噛んで食べることは歯周病予防に効果的です。

③定期的に歯の予防処置を受ける

毎日歯磨きをしていても、汚れは落としきれません。その落としきれない汚れが歯石になり、歯周病になってしまうのです。歯科医院で、定期的にプロによる予防処置を受けましょう。



大津歯科&KIDS

