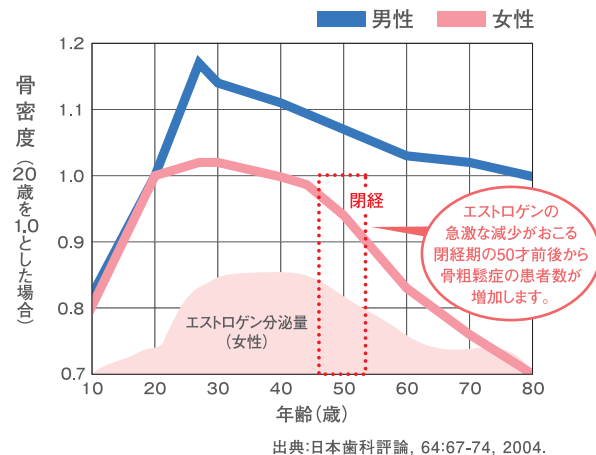


骨と女性ホルモン



女性ホルモン「エストロゲン」と骨には密接な関係があります。

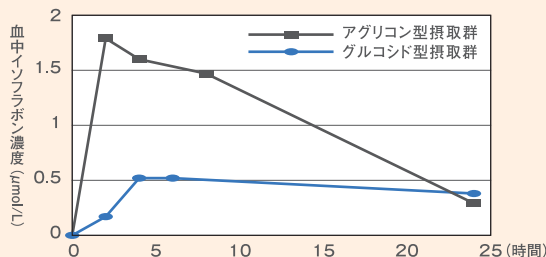
骨の病気と言えば骨粗鬆症がよく知られており、多くは閉経後の女性です。閉経により女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量が低下し、その影響で骨吸収（骨が溶けて減っていく症状）が進んで、骨量が減少してしまうことが知られています。実際に、骨量の減少を抑えるためにエストロゲンを補充する治療法が、骨粗鬆症患者者に用いられています。



大豆イソフラボン豆知識

●アグリコン型イソフラボン 含有食品:味噌、しょうゆ
胃で効率的に吸収されます。

●グルコシド型イソフラボン 含有食品:豆腐、えだ豆
そのままの状態ではなく、腸内細菌の作用でアグリコン型に変換されてはじめて吸収されます。



グルコシド型よりアグリコン型の方が、すみやかに血液中にとり込まれます。 出典:J Nutr, 130:1695-1699, 2000.

骨によい栄養素

骨の健康に重要な栄養素の代表選手はカルシウム

骨の健康に重要なカルシウムは、歯をつくるもととなり、健康な歯を維持するためにも不可欠です。カルシウムは乳製品以外にも、海藻類や小松菜などにも多く含まれています。またビタミンDなど、カルシウムの吸収に役立つ栄養素も大切です。さらに、骨量の維持と密接な関係があるエストロゲンと同様の働きをする成分として、大豆から抽出される「イソフラボン」が今注目を集めています。

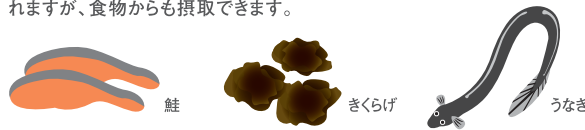
◆カルシウム

丈夫な骨や歯を形成する主成分。不足すると骨からカルシウムが溶け出すので、十分な摂取が必要です。



◆ビタミンD

骨を形成するカルシウムの吸収に不可欠な栄養素。骨量の減少を抑え、骨の形成にも関わります。ビタミンDは適度な日光浴により体内でつくられますが、食物からも摂取できます。

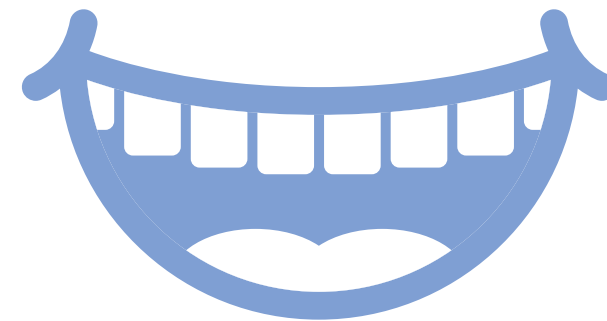


◆大豆イソフラボン

大豆からの抽出成分イソフラボンが、おだやかなエストロゲン様作用をもっているとして注目されています。特に、アグリコン型イソフラボンが吸収性に優れているとの研究報告があります。



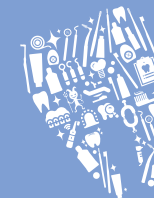
当医院の歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。



セルフケアのポイント

歯周病と栄養編

お口の健康は自分で守る!



ORAL BOOK

サンスター株式会社 〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1
お客様相談室 ☎0120-008241

SUNSTAR

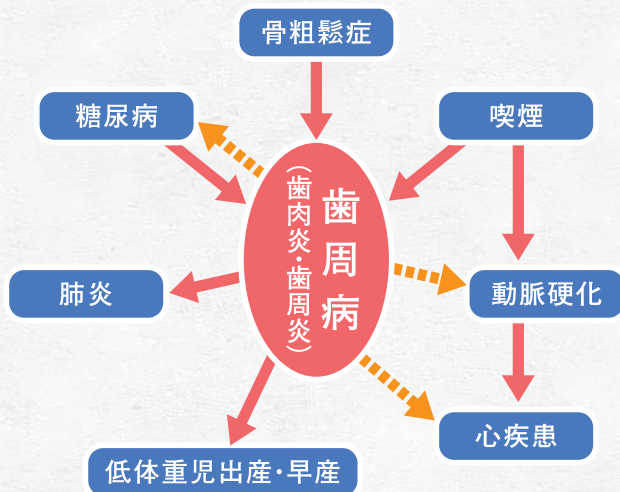


正しい知識を身につけよう

歯周病ってどんな病気？

なんと30歳代の約80%が歯周病。
全身の健康とも密接な関係があることがわかってきました。

歯周病(歯肉炎・歯周炎)は細菌による感染症です。歯周病にかかっている人の割合は、30歳代でも80%との報告があります(平成23年歯科疾患実態調査)。最近では、歯周病と全身の健康との関係について様々な研究が行われ、細菌そのものや、細菌のつくる毒素や炎症を引き起こす物質が血液中に入り、全身の健康に影響を及ぼす可能性があることがわかってきました。さらに、骨粗鬆症や糖尿病などの病気にかかっていると、歯周病が進行しやすく、また治りにくいことが知られています。



→ リスクを高める

→ リスクを高める可能性がある



正しい知識を身につけよう

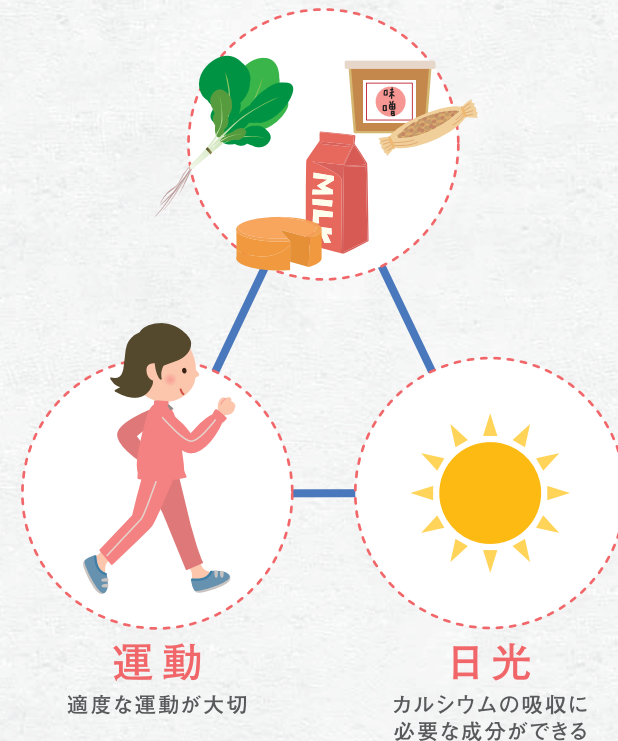
歯槽骨について

歯槽骨も全身の骨の一部です。
骨を丈夫にすることが歯周病の予防にもつながります。

私たちの身体は骨で支えられています。その中には、歯を支える骨である「歯槽骨」も含まれます。つまり、背骨など全身の骨も歯槽骨も同じ「骨」。骨を丈夫にすることが歯周病の予防にも大きくつながります。骨を丈夫にするには、適切な栄養素の摂取、適度な運動および日光を浴びることが大切です。

栄養素

カルシウムをはじめとする
栄養素が必要



歯周病は歯肉だけでなく、
歯を支える骨「歯槽骨」にも
関わる病気です。

歯周病は、プラーク(歯垢)中の細菌によって起こる病気です。歯周病予防には、歯垢を除去することが何より大切です。正しいブラッシングを行い、さらに歯間ブラシやデンタルフロスでハブラシでは取れにくい部分のプラーク(歯垢)もしっかり取り除きましょう。

気づかいうちに歯周病はどんどん進行していきます。

