



2月のテーマ：春を待つしまぶくろ歯科医院

## 『理事長コラム』 春を待つ心のサブリ

一年で一番寒い2月がやってきました。暦の上では立春も聞かれますが、毎年名ばかりで、春が一層待たれます。実は私は寒さがとても苦手で、2月は「うつ気分」になって落ち込んでしまいます。やる気が出なくなって。。なんていうと患者さんに不安がられてしまうかもしれませんね。

しかし私も人間でして、年中パワフルに！は理想ではありますが、正直言うとテンション下がり気味です。冬に「うつ」が多いのは医学的には説明できるようで、日照時間が短く屋内で過ごすことも多いと太陽の光を浴びることも減ります。すると、幸福感を感じる脳内ホルモンのセロトニンが出にくくなるからようです。寒くてもお陽さまの出ている日は、たくさん着込んで散歩などして体も動かすと、少し清々しい気分にもなるのは、セロトニンの効果だと実感できますね。朝の来ない夜はない、トコトン落ち込んだら上がるしかない、霧は必ず晴れる、などつぶやきながら、2月は堪えて春の訪れを待つことにします。

## お知らせ



☆日本歯科医師会からの啓発動画がリリースされました。東京弁？なのが、私的には気になりますが（笑）、また見てみてください。歯医者さんが遠くなっている方にご案内くださいませ！

日本歯科医師会  
Japan Dental Association



受付：塩川の  
健康ノート

## 『その肩こり、実は「姿勢」と「かみ合わせ」かも！？』

背中が丸くなる猫背や、首が前に出る「スマホ首」は、顎の位置や噛み合わせに影響を与えます。頭の重さは体重の約1割！と言われ、その重みを支える首の角度が少し傾くだけで顎の周囲の筋肉や関節に余計な力がかかります。



・悪影響の連鎖：姿勢が崩れる→顎の関節を支える筋肉が緊張→顎関節の不具合→無意識の歯ぎしりや食いしばり→噛み合わせのバランスが崩れる→歯の擦り減りや知覚過敏

・今日からできる美姿勢ポイント 改善には、まず正しい姿勢を意識することが大切です。

1. 座るときは深く腰を掛け、骨盤を立て、耳・肩・骨盤を一直線に。
2. スマホやパソコン作業の際は、画面を目の高さに近づける。
3. プロのチェック：定期的な歯科検診で歯や顎の状態をチェックし、必要に応じてマウスピースや咬合調整の対策を行うことで、歯と全身の健康を守ることができます。

毎日のちょっとした姿勢の意識が、歯や顎の負担を減らし、長く自分の歯で食べ続けることにつながります。

## 『プレママ必見！お腹の赤ちゃん和妈妈を守る口腔ケア』

妊娠中に歯ぐきの炎症が強くなることは「**妊娠性歯肉炎**」として知られ、60ー75%の妊婦さんが経験します。妊娠4ヶ月～出産直前にかけて最も増加します。9ヶ月目には減少して、出産後には妊娠前の状態に戻るようです。メカニズムの詳細は明らかではありませんが、特定の細菌や女性ホルモンの関与が疑われています。また早産・低体重児出産の因子の1つに**歯周病**があるとされています。

他に喫煙、飲酒、多胎妊娠やBMIの異常な低値・高値などがあります。

妊娠中あるいは授乳中はブラッシングなどの口腔ケアが十分できなかったり、おろそかになることが多々あります。妊娠している、あるいは妊娠する可能性のある方は、出産にトラブルがないようにするためはもちろんのこと、妊娠が理由でむし歯や歯周病の治療が遅れてしまうことにならないように、体調に加えて口腔の管理にも気を遣うようにしましょう。



### 歯科衛生士：溝口の 「予防の知恵袋」

## 『骨の健康が「一生美味しく食べる」の鍵！』

歯周病と骨粗しょう症は、実は深い関係にあります。骨粗しょう症があると歯周病が進行しやすく、歯周病で歯を失うと骨粗しょう症が悪化する「悪循環」が起こります。特に閉経後の女性は、女性ホルモン（エストロゲン）の減少で全身の骨も歯を支える骨（歯槽骨）も脆くなり、歯周病リスクが高まります。両方の予防には、カルシウム・ビタミンD摂取、適度な運動、禁煙、そして歯科医院での定期的なケアが重要です。

### 悪循環のメカニズム

#### • エストロゲンの減少

骨粗しょう症の主な原因であるエストロゲンの減少は、歯槽骨を脆くし、歯周病菌への抵抗力を低下させます。

#### • 炎症の悪循環

歯周病菌が出す毒素や炎症物質が、歯槽骨の破壊を加速させます。

#### • 栄養不足

歯周病で噛む機能が低下すると消化吸収が悪くなり、骨形成に必要なカルシウムやビタミンDが不足し、骨粗しょう症を悪化させます。

### 骨粗しょう症の薬と歯周病

- 骨粗しょう症の治療薬（ビスホスホネート製剤など）は骨を強くする一方で、まれに抜歯などがきっかけで顎の骨が壊死するリスクがあります。
- 自己判断で薬を中断せず、歯科治療前に必ず医師や歯科医師に相談しましょう。

### 予防と対策： 「生活習慣で骨太に！」

**口腔ケア**：毎日の丁寧な歯みがきと歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアが不可欠です。

**栄養**：カルシウム（乳製品、小魚）、ビタミンD（魚、きのこ類）、イソフラボン（大豆製品）を意識して摂りましょう。

**生活習慣**：適度な運動（ウォーキングなど）、禁煙、節度ある飲酒が骨と歯の健康につながります。

**歯科検診**：骨粗しょう症と診断されたら、歯周病のチェックも必ず受けましょう。