

2020年はうるう年。2月は29日まであります。ところで、みなさんはうるう年の役割を知っていますか？一年は365日といわれていますが、実は365日と5時間48分45秒なのです。この5時間48分45秒を放置すると、季節が毎年5時間48分45秒ずつズレ続け、何世紀かあとには日本でも真夏にお正月がやってくるようになってしまいます。これを調整するのがうるう年の役割なのです。

うるう年には次のような法則があります。〈法則1〉西暦を4で割って割り切れる年がうるう年、〈法則2〉うるう年でも100で割り切れる場合はうるう年としない、〈法則3〉法則2の場合でも400で割り切れる場合は例外としてうるう年とする。なんだか面倒ですね。

オリンピックはうるう年に開催されるというイメージがありますが、この法則によって、1900年のパリ大会が開催された年は、うるう年ではなく平年だったそうです。ちなみに80年後の2100年も、うるう年ではなく平年になるそうです。80年後の未来がどうなっているかは見当もつきませんが、健康なお口を維持し、いつまでも元気に過ごせると良いですね！

ながさき歯科医院からのお知らせ



定期検診を受けましょう。



## ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、  
予防歯科、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30	休診	9:00 ~12:30	9:00 ~12:30
午後	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	14:30 ~18:30	休診	14:30 ~18:30	14:30 ~16:30
休診日：日曜・祝日・木曜日						

## 歯科治療と骨粗鬆症の関係！

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。

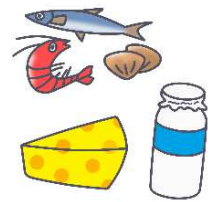
骨粗鬆症になったら虫歯や歯周病の治療をきちんと受け、口の中を清潔に保つことで自分の歯を大切にすることを心がけましょう。また、BP製剤を用いた治療を開始する場合は、歯科治療を済ませておきましょう。

### ★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。



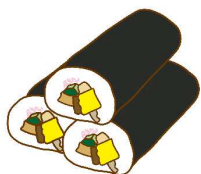
#### 2) 運動をしましょう

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きた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。

バレンタインのチョコや節分の恵方巻きをおいしくいただくためにも、骨粗鬆症と歯周病の予防を心がけましょう。定期的なプロによる歯面清掃、歯石除去、フッ素塗布が効果的です。



# ながさき歯科医院

