

骨は元気ですか？

こつそしょうしょう
骨粗鬆症は、英語でosteoporosis（オステオポロシス）といいます。
osteoporosis（オステオポロシス）——これは、osteo（オステオ）とporous（ポーラス）という言葉の合成です。osteoは「骨」、porousは「多孔性（あな）」を示しています。

つまり、骨に孔（あな）があき、骨の密度が低下し、骨が弱く折れやすくなることを言います。以前は高齢者に多くみられた症状でしたが、最近ではダイエットによる「骨密度」の低下や、食生活の変化により、若い人たちの中にもみられるようになってきました。

骨がこけたら歯もこける

一見、歯と骨は関係ないように思いがちですが、歯を支えているのはアゴの骨なのです。

アゴの骨がもろくなってくると歯自体にも影響がでてきます。例えばかみ合わせが悪くなったりします。



食事はバランス良く、よく噛んで

骨を丈夫にするには、カルシウムの摂取が大事です。しかし、最近の子どもや若者たちの嗜好は、カルシウムを多く含んでいる牛乳、小魚、大豆製品、野菜などより、スナック菓子やインスタント食品に移行しています。

また、ビタミン剤やカルシウム入りドリンク等で補おうとする傾向がありますが、栄養はあくまでもバランスの良い食事を摂ることから始まります。歯ごたえのあるものをよく噛んで食べて、アゴの骨と筋肉を鍛えましょう。



3 2008年
月号



春一番も吹き荒れました。春はもうすぐそこまで来ています。でも、まだまだ寒暖の差が激しい日があると思います。体調を崩さないようご注意ください。

先日から、定期チェック、クリーニングを終わられ、次の予約を取られた方には、はがき大のメモを診察券と一緒にしてお渡ししております。次回の予約日の前に何らかの不調（義歯の不調、詰め物などの脱離、歯の痛み、歯肉の腫れなど）が起きた時は、遠慮なさらずに前もってご連絡ください。当日知らされても、ご予約、診療椅子の関係で対応が不可能な場合があります。

また、予約確認のメール、電話での連絡の設定もお願いいたします。「大丈夫だから」とおっしゃられている方ほど勘違いも多いようです。予約があいてしまうとスタッフを持って余してしまいます。うっかりキャンセル予防のための『DentNet』サービスですので、ご理解のほどお願いいたします。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニューズレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日
変更の
お知らせ

- ・3月20日（木）～21日（金）
- ・4月27日（日）～29日（火）は連休となります。
- ・5月1日（木）は診療します。
- ・諸事情により、土曜日の診療は午後2時までとさせていただきます。

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>
ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp