

# そよかぜだより

## 2019 2月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com>



### 二月(如月)

#### 閉経期と骨粗鬆症

一月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いていきます。この寒さと、朝起きるのが億劫になってしまっています。しかし、「早起きは三文の徳」と言われる様に、早起きはメリットがたくわえられます。まず、朝日を浴びることで、体内時計をリセットし、気持ちのよい一日をスタートさせることができます。そして早寝早起きは、脳をすっきりさせ、記憶力や暗記力を高めることができるとも言われています。早く起きることにより、時間的な余裕だけでなく、心にも余裕がうまれます。いつもより早く起きてゆつくり朝食をとり、散歩してみるのも、心と身体の健康の為によいのではないのでしょうか。

### ルビーチョコレート

第4のチョコレートとして、流行っている「ルビーチョコレート」を皆さんは知っていますか？

ピンク色のチョコレート。“ルビー”のような赤い色が特徴のため、ルビーチョコレートと名付けられています。着色料やフルーツフレーバーは使用しなくても“ルビーカカオ豆”という特別なカカオ豆を使用し、最適な加工をすることによって、自然由来のピンク発色を可能にしたそうです。味はほんのり酸味があり、フルーティだそうで、フルーツのような風味を感じ、ラズベリーの果汁などを混ぜこんでいるのかと勘違いしてしまうほどだそうです。チョコレートそのものに酸味があって後味が爽やかだそうです。皆さんも機会がありましたら、召し上がってみてください。



図1：女性ホルモン低下による骨



図2：栄養素を多く含む食品

今回は、閉経期と骨粗鬆症についてお話します。閉経期とは、卵巣機能の低下のことをいいます。女性の骨量と卵巣機能の状態は一致しています。思春期から増え始め、18歳から20歳の性成熟期頃までに最大の骨量に達します。40歳代に入ると卵巣機能が衰え始めます。この時期から骨量は減少しはじめ、女性ホルモン(エストロゲン)が低下し、50歳ごろから日本人の平均閉経年齢は50歳(55歳)に減少します。エストロゲンは、骨を作る作用があります。閉経期になるとエストロゲンが減るため、骨密度が下がり骨粗鬆症になるのです。(図1)  
これは、口腔にも関係しています。顎も骨密度が低下するので、歯を支えている歯槽骨も骨密度が低下します。それにより、歯がぐらぐら原因になり歯周病の症状を進行させます。  
骨粗鬆症を予防または進行させないためには、治療だけでなく日常生活の改善も大切です。骨の材料となるカルシウム、骨の代謝を盛んにする活性型ビタミンD、骨の形成をするビタミンKをバランスよく摂取しましょう。(図2)また、歯周病の予防をするためには、自身のブラッシングや歯科医院での定期チェックを受けることが大切です。

### 桃の節句(ひな祭り)

「桃の節句」は、本来は「上巳(じょうし、じょうみ)」の節句といい、3月の最初の巳(み)の日を指していましたが、のちに3月3日に定まりました。

中国ではこの日に水辺で身を清める習慣がありました。それが平安時代に日本に伝わり、草木、紙や藁で作った素朴な人形(ひとがた)に自分の厄災を移す習わしや、貴族階級の子の間で始まった「ひいな遊び」という人形遊びが結びつき、海や川に人形(にんぎょう)を流してお祓いをする「流し雛」の習慣となりました。

### 院長より

二月に入り、乾燥して寒さが増して着ております。今年は新型ウィルスの流行で世間を賑わしています。マスク着用、手洗い、うがい、アルコール消毒が他のウィルス性疾患と同様に有効とされています。この習慣を付けることが重要です。寒く、乾燥する季節にクローズアップされているようですが、今後ほかの季節でもウィルスが変異し、生命力が強くなる可能性があるため常に注意することが求められます。

寒い本番の裏側では、これから春の訪れが日に日に進んでいきます。来月になると花粉症の季節になります。いずれにしても言えることは、乾燥が大敵です。身体を温めて水分補給をマメに行うことが健康の元となります。またこの時期、運動不足になりがちです。積極的に汗を流し、身体の代謝を高める努力も必要です。そのうえで質の良い睡眠を心がけてください。