

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」というかけ声で豆まきをして邪気を払う行事は、子どもにとっては楽しいイベントです。

豆まきが終わると、年の数だけ食べるという習慣がありますが、なぜ大豆を食べるのかご存じですか？

農耕民族として長い歴史を持つ日本人は、「五穀」（米、麦、ひえ、あわ、豆）に災いを払う霊力があると信じられてきました。豆を食べることには「火にくぐらせて邪気を払った豆を食べて、鬼を退治する」という意味合いがあるとか。また、立春の一日前である節分は、昔は今で言う大晦日のような日でした。火で煎り邪気を払った豆を食べることで、次の年も健康で過ごせますようにと願ったそうです。

ちなみに大豆はカルシウムを沢山含んでおり、歯を形成したり、維持することに役立ちます。大豆や恵方巻きを噛んだときに歯がグラグラする・歯が痛むなどのトラブルがある方は、歯周病や虫歯の可能性がります。この機会に検診を受けてくださいね。

伊藤歯科クリニックからのお知らせ

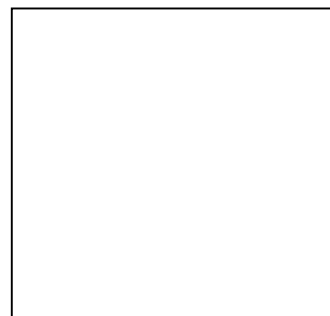


歯周病を予防しましょう



## 伊藤歯科クリニック

電話 **06-6396-5566**  
 診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正、審美歯科  
 インプラント、予防検診  
 交通手段 御堂筋線東三国2番出口すぐ



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	休診	9:30 ~13:00	9:30 ~13:00	9:00 ~12:30
午後	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	休診	15:30 ~20:00	15:30 ~20:00	14:00 ~17:00
休診日 日曜・休日・水曜						

## 女性と歯周病の関係

### ★歯周病は様々な要因が影響しています

歯周病とは、細菌により歯の周りの歯周組織（歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質）に炎症が起こる病気の総称です。サイレントディーズ(Silent Disease：静かなる病気)と呼ばれるほど、ひどくなるまで症状を自覚することが少なく、気がついたときには手遅れになることもある恐ろしい病気です。

最近の研究では、歯周病と女性ホルモンの関与が大きいことがわかってきました。女性ホルモンには、ある特定の歯周病菌の増殖を促したり、歯周組織の炎症を悪化させたりする作用があるのです。

女性ホルモンの分泌は、ライフステージにより変化しますが、単に加齢による物だけでなく、ホルモンのバランスにより歯周病菌が増殖しやすくなったり、悪化しやすくなったりする恐れがあります。こういった女性特有の歯周病のリスクを理解して、適切なケアをすることが大切です。



### ★ライフステージによるリスク

#### ・思春期

女性ホルモンが作られ始める思春期からは、生理の度に歯茎が腫れることもあります。また、ストレスによって免疫力が低下し、症状が悪化することもあります。

#### ・妊娠中

女性ホルモンの分泌が多くなる妊娠中は、特に症状が現れやすくなるうえに、つわりなどで歯磨きが出来なくなることもあるので注意が必要です。また、歯周病は早産や低体重児出産のリスクが高まることもわかっています。

#### ・更年期

更年期になると女性ホルモンの分泌は低下しますが、その影響で骨粗相症になるリスクが高まり、歯周病が重症化する恐れがあります。

また、ドライマウスの人が増えてくるため、唾液による抗菌作用や口内の自浄作用が弱まり、歯周病リスクが高まります。

### ★歯周病を予防しよう

歯周病の予防で一番大切なのは歯磨き。毎日の歯磨きを丁寧にするよう心がけましょう。また、歯ぐきに違和感があったり、歯に歯石がついていたり、長い間歯医者にかかっていない人は、この機会にすぐに歯科医院で検診を受けましょう。

歯の汚れ（歯垢や歯石）は、どんなに頑張っても歯磨きだけで落としきることは困難です。すでに歯医者に通っている方は、3か月に一度、プロの手で徹底的にお口の中をクリーニングしましょう。

歯周病は女性だけでなく、生活習慣、喫煙習慣、ストレス、糖尿病など、様々な要因が影響します。若いうちから予防の意識を持ち、いつまでも健康な歯を保ちましょう。



## 伊藤歯科クリニック

