

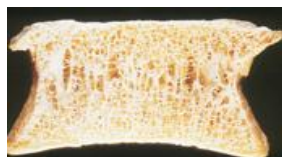


<発行元>

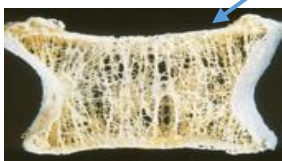
医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック本院  
〒153-0053  
東京都目黒区五本木3-25-17  
TEL:03-6452-3111 FAX:03-6303-3083

## ～＊骨粗鬆症の話＊～

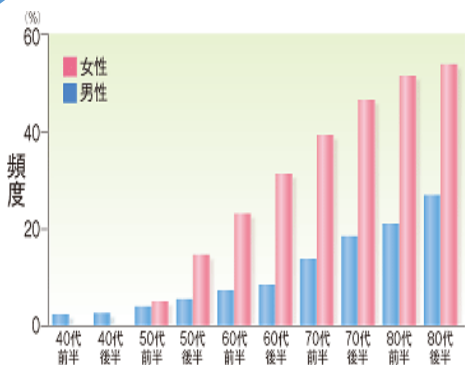
骨の強度が低下して骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗鬆症」といいます。骨の中がスカスカになり、ちょっとした衝撃でも骨折しやすくなります。



健康な骨



骨粗鬆症の骨



骨粗鬆症は年齢が高くなるほどかかりやすく、特に50歳以上の女性にとっては身近な病気です。痛みなどの自覚症状がない病気なので日ごろから検査・予防が大切です。

### <<骨を強くする食品を食べよう！>>

#### カルシウム

牛乳・乳製品・小魚・干しえび・小松菜  
チンゲン菜・大豆製品など・・・

・骨粗鬆症予防には1日700～800mg  
摂取する

#### ビタミンD

鮭・ウナギ・秋刀魚・メカジキ・カレイ・  
椎茸・キクラゲ・卵など・・・

#### ビタミンK

納豆・ほうれん草・小松菜・ニラ・ブロッコリー・  
キャベツなど・・・

カルシウムとビタミンDを同時に食べることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは日光(紫外線)を浴びることで体内でつくられます。お部屋にばかりいないで、適度な運動・日光浴の機会をつくりましょう。



小魚や野菜の繊維は歯にはさまりやすいので爪楊枝ではなく、歯間ブラシをお勧めします。歯肉を傷つけないように、ゆっくりと歯間に入れて食片を押し出す・歯間をブラシで磨きます。慣れるまでは鏡を見ながら使用してください。



### <クリニックからのお知らせ>

歯間ブラシを買いたい、使い方を知りたい・・・そんな時には当院スタッフに気軽に相談をしてください。