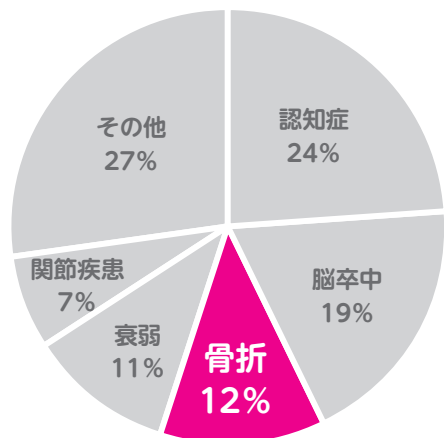


骨折の予防

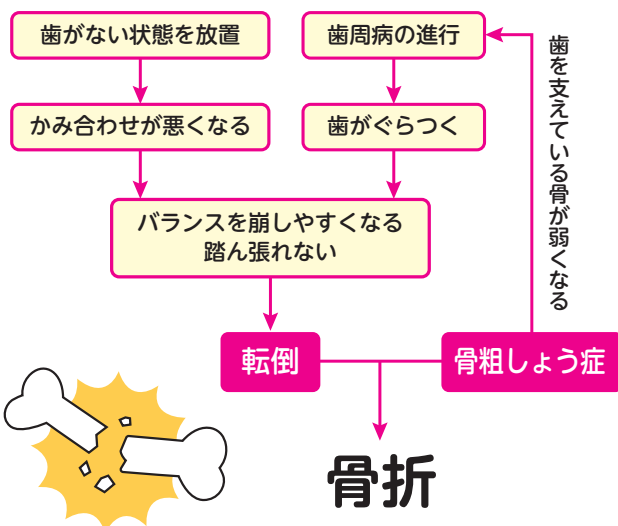
要支援・要介護認定の原因の3番目が骨折です。
健康寿命を短くしてしまう主要な原因の1つです。

要介護認定の要因



2019年厚生労働省国民生活調査

お口の健康が骨折の予防につながる?!



お口の健康度チェック

- 歯がない状態を放置している
- 歯並び・かみ合わせが悪い
- 銀歯・詰め物がとれている
- 食べ物が飲み込みづらい
- ムセやすい
- 歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが腫れている
- 口臭が気になる
- グラグラしている歯がある
- 硬いものが食べにくい

※1つでも該当する人は、早めの歯科受診をお勧めします。



**歯がない状態を放置している人は
早急に受診してください。**

お口の健康から 骨折予防!

- ◎健康寿命を延ばし、寝たきりを防止するためには骨折対策が必要です。
- ◎骨折とお口の健康には深い関係があります。



長崎県
一般社団法人 長崎県歯科医師会

監修：長崎大学医歯薬学総合研究科
整形外科教室助教 千葉 恒

顎骨壊死 (がっこつえし)



骨粗しょう症の薬の中には、長期服用中に抜歯をした場合、まれに、顎骨壊死（顎の骨が溶けてしまう病気）が起こることがあります。これについては、医師と歯科医師の連携のもとで対応していきます。

既に骨粗しょう症のお薬を飲んでいる人 (または注射の治療を受けている人)

→主治医に相談のうえ、歯科を受診
 □の中の清掃状態を改善し、必要に応じた処置を行う必要があります。

これから骨粗しょう症の治療を受ける人

→下記の薬剤を開始する前に歯科を受診してください。

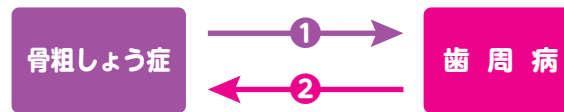
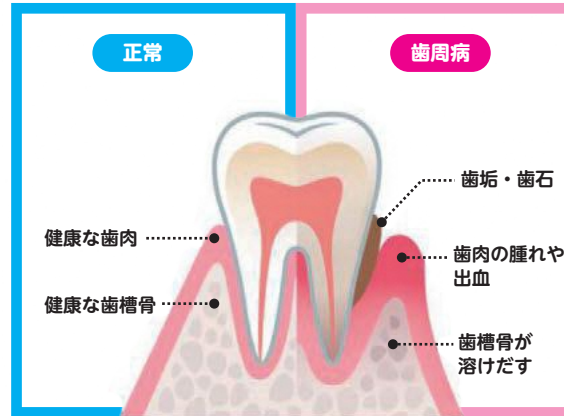
お薬の服用については、自己判断で中止せず、必ず医師の指示にしたがってください。

顎骨壊死を引き起こす可能性のある薬剤の例

- ・アンドロネート (フォサマック・ボナロン)
- ・リセドロネート (ベネット・アクトネル)
- ・ミネドロネート (リカルボン・ポノテオ)
- ・イバンドロネート (ボンビバ)
- ・ゾレドロネート (リクラスト)
- ・デノスマブ (プラリア)

骨粗しょう症と歯周病の関係

歯周病はお口の中の細菌によって歯を支えている骨が溶けて歯がグラグラになってしまう病気です。



①骨粗しょう症になると、骨そのものがもろくなり、歯周病を悪化させます。

②歯周病でかむ能力が低下すると食物の消化吸収力も低下します。その結果、ビタミンDやカルシウム不足や低栄養となり、骨粗しょう症を悪化させます。

このように歯周病と骨粗しょう症は相互関係にあります。

歯周病治療によって歯のグラグラ・骨粗しょう症の進行を予防しましょう！

転倒とかみ合わせ

転倒の要因

身体的要因

筋力低下や
バランス力の低下など

生活環境要因

段差や障害物に
つまづくなど

歯が抜けたままだと転倒リスクが高まります！

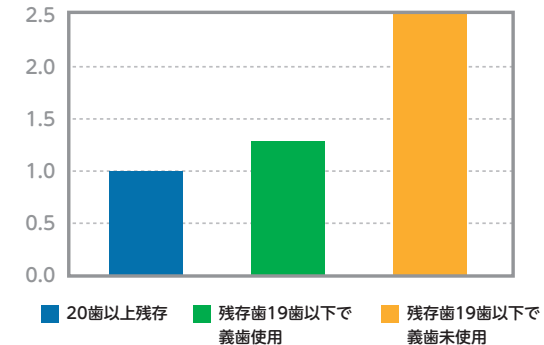
①かみ合わせのバランスが崩れる。

→姿勢のバランスを崩して転倒

②かむ能力の低下は栄養摂取の低下を招く

→筋力低下で転倒

歯がない人の転倒のリスク



(Yamamoto et BMJ Open, 2012 より)

歯科治療でかみ合わせを改善させることが転倒予防につながります。

歯を失っても入れ歯やブリッジで補うことで転倒を予防することができます。

