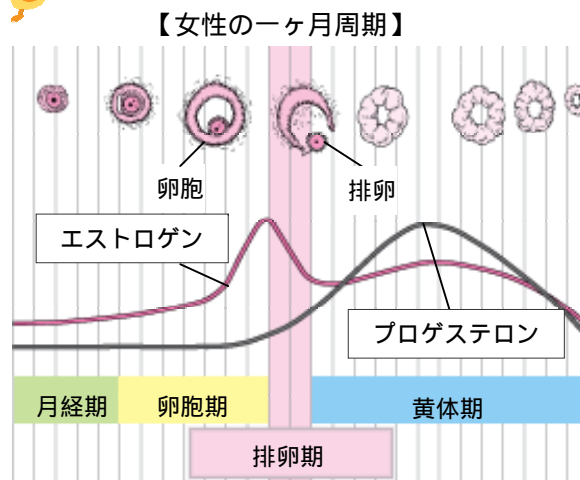


## 女性ホルモンと 歯周病との関係

## 女性ホルモンと 歯周病との関係

たるみ歯科クリニック  
: 0797-82-6480  
<http://www.tarumi-dc.com>  
歯科衛生士 堤内 久枝

女性ホルモンが歯周病に影響しているのをご存知ですか？



### 卵胞期

女性ホルモンの**エストロゲン（卵胞ホルモン）**が、沢山分泌される。生理終了から排卵までの8~10日間程度。一番気分も体調も良い時期。

### 排卵期

卵が成熟して外へ飛び出す（=排卵）時期。

### 黄体期

排卵後、生理が始まるまでの約12日間。**プロゲステロン（黄体ホルモン）**と**エストロゲン**が沢山分泌され、女性にとって一番体調が悪い時期。腹痛、腰痛、頭痛、むくみ、精神的不安定、**歯茎の炎症（腫れたり、むずがゆさや違和感）**などがあらわれる。

### 月経期

妊娠が成立しなければ生理が始まる。この時期、**プロゲステロン**や**エストロゲン**を栄養素に歯周病菌が激増するため、歯茎が腫れぼったく感じることもある。

歯茎の腫れや違和感などの予防のためには歯を丁寧に磨きましょう！

思春期の女の子や妊婦さんにも影響がでる場合もあります。



思春期性歯肉炎は急激な成長ホルモンの分泌が原因です。よく歯を磨きましょう（歯茎のまわりにプラークがなくなれば炎症はおさまります）

### 妊娠性歯肉炎



### 妊娠性エプーリス



切除しなくても自然に治ることが多い



つわりがひどい時期は歯磨きもなかなかできませんが、歯周病の一番の予防は歯磨きです。歯周病をきっちり治しておかないと、未熟児や、早産の危険率が高いといわれています。

妊娠中はとくにお口の中を清潔にしましょう。

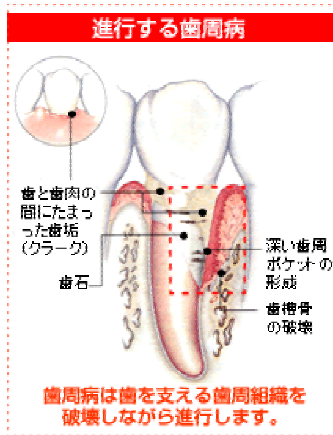
## 更年期障害と歯周病

### 更年期障害ってご存知ですか？

更年期障害という言葉よく耳にされると思いますが、これは女性ホルモン（エストロゲン）が急速に減ることによって起きるさまざまな体調変化のことをいいます。特に閉経後の女性に多く見られますが、最近では30代からなんらかの症状がでる方も増えてきています。

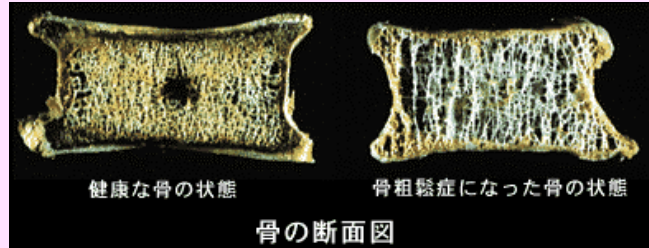
次のような症状が現れてきます

- ・ イライラしたり怒りっぽくなったり、時には急に落ち込んだ気分になることがある。
- ・ 不定愁訴（うつ状態で何もする気がおきない）
- ・ 顔ののぼせ、ほてり、発汗
- ・ 手足の冷え
- ・ 動悸、息切れ、めまい
- ・ ドライマウス（口の乾燥、舌がぴりぴりする舌痛症）
- ・ ドライアイ（眼の乾燥）
- ・ 歯周病の悪化・進行
- ・ 顎関節症



## 更年期障害と骨粗鬆症

女性ホルモンの低下やカルシウム減少が原因で更年期後に骨粗鬆症が進行しやすくなります。



写真提供：浜松医科大学整形外科井上哲郎先生

上の写真で見ると、骨粗鬆症になると骨がスカスカになり、もろくなります。これは、顎の骨にもみられます。歯周病が進行して歯が抜けたりします。また、稀に顎関節症を訴える方もいます。

## 骨粗鬆症の予防食品

大豆製品、カルシウム、ビタミンD、亜鉛などを含む食品を多くとるようにしましょう。



**大豆製品** 納豆 きなこ 豆腐 高野豆腐 あげ  
**乳製品** 牛乳 ヨーグルト チーズ  
**海藻類** わかめ 海苔 ひじき  
**緑黄色野菜** ブロッコリー パセリ 干しいたけ 広島菜 青梗菜 小松菜  
**木の实** ナッツ アーモンド ごま  
**亜鉛、ビタミンD含む食品** ししゃも かき かずのこ さざえ 牛肉 レバー わかさぎ

## 更年期指数チェック

あなたの更年期指数をチェックしてみましょう  
 症状のどれか一つでもあれば、強にをつけてください

症状	強	中	弱	無	点数
顔がほてる	10	6	3	0	
汗をかきやすい	10	6	3	0	
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
くよくよしたり、憂鬱になる	7	5	3	0	
頭痛、めまい、吐き気がある	7	5	3	0	
疲れやすい	7	4	2	0	

をつけて合計点を出し、自己判断してみましょう。

合計

## 合計点数による自己採点の評価表

0～25	異常なし
26～50	食事、運動に注意を
51～65	更年期・閉経外来を受診すべし
66～80	長期にわたる計画的な治療が必要
80～100	精密検査に基づく長期の計画的な治療が必要

**注意！** このテストで異常がなくても、骨粗鬆症や動脈硬化などが隠れていることがあります（更年期学会認定簡略更年期指数）

更年期障害、骨粗鬆症の予防にはバランスのとれた食事、運動、日光浴が有効です！

歯周病を悪化させないためにも定期健診を受けましょう！