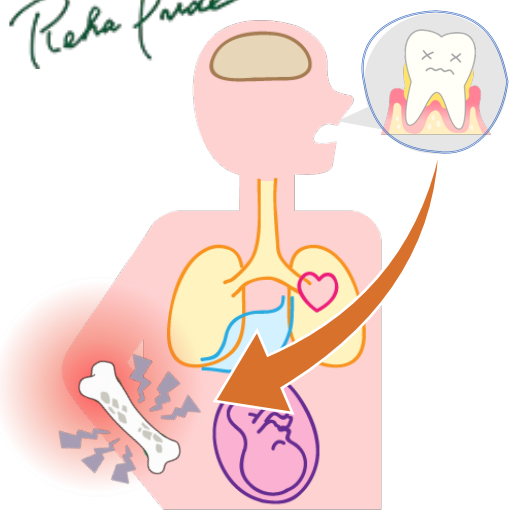
INAMI通信 2026年11月②

骨を守ることは食べる力を守ること



骨粗鬆症では骨を丈夫にするため
カルシウムやたんぱく質などの
栄養をしっかり摂ることが大切です。

でも、**歯が痛い**から**硬いものを避ける**

硬いものを避けると**食べられるものが限られてくる**

食べられるものが限られると**必要な栄養が取りにくくなる**

ことがあります。

だから骨の健康を考えるときには
何を食べるかだけでなく、
しっかり**食べられるお口を保つこと**が
とっても大切になります。

歯を守るフッ素が
取れてしまわない
ように、**うがいは
少量の水で1回程度**
でOK!

歯磨き粉の選び方

虫歯が気になる	フッ素加工配合物：1400～1500ppmF を目安に
歯茎が気になる	殺菌成分や抗炎症成分が配合されたもの：IPMP、トラネキサム酸など
歯がしみる	知覚過敏向けの製品：硝酸カリウムや乳酸アルミニウムがその成分です
口の中が渇きやすい	低刺激タイプ：研磨剤や発泡剤控えめで、刺激の少ないもの

歯間ブラシの選び方

特に歯茎が下がって、歯と歯の間が広くなってきた方には歯間ブラシが使いやすいことがあります。

無理に入れたり、痛いのを我慢する必要はありません。歯科医院でサイズを選んでもらうのもおすすめです。

歯科医院の受診のタイミング

痛くなったら歯医者ではなくて、
「**痛くならないように歯医者へ**」。

定期的なチェックで、お口の状態に合った方法を教えてもらいましょう。

チェックしてみましょう

- ☐ 歯茎から血が出る
- ☐ 歯茎が腫れている
- ☐ 歯がぐらついている
- ☐ 口の中が乾く
- ☐ 噛みにくくなった
- ☐ 食べにくいものが増えた
- ☐ 入れ歯が合わなくなっている
- ☐ 口の中に違和感がある

骨粗鬆症のお薬を使っていますか？

歯科受診をするときは、お薬の名前やいつから服用しているかを伝えましょう。

一部の骨粗鬆症治療薬では、あごの骨に関する副作用が知られています。
だからといって、自己判断で薬を中止してはいけません。

まずは主治医と歯科医師に相談しましょう。



住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2
メール：inami@rehapride.co.jp
電話番号：079-451-7680　FAX：079-451-7783

引用イラスト：歯科素材.com
参考文献：日本歯科医師会