



丸まった背中がむせ“の原因に

年齢が進むと、物を飲み込みにくい、むせやすいといったトラブルが起りやすくなります。原因には口やのどの筋肉の衰えがあります。原因は口やのどの筋肉の衰えが原因ですが、それだけではありません。姿勢も関係していることがわかってきました。背中が丸くなっていると、食道が圧迫され、食べ物や飲み物の通りが悪くなるのです。

姿勢の崩れの原因は二つ。一つは日常生活の身体のクセ、もう一つは筋肉の衰えです。日常生活の身体のクセとは、日ごろ無意識にしている悪い姿勢です。例えば、テレビやパソコンに、頭を近づけて見る姿勢です。特に事務仕事をしている人に多く見られます。この姿勢が習慣化すると、背中が丸くなります。

もう一つの筋肉の衰えは、足のもの裏の筋肉から始まります。ももの筋肉の線維が縮んで伸びにくくなると膝を伸ばすことができず曲がってきます。すると骨盤をまっすぐ上に伸ばせなくなって前かがみになり、腰が曲がります。腰が曲がると背中も丸くなります。

こうなると、食道が圧迫され飲み込みの問題が発生しやすくなります。また肋骨と肋骨の間が開きにくくなるので、呼吸も浅くなりがちです。さらに肩凝りや腰痛、頭痛の原因にもなります。

姿勢を正すためには、日ごろから自分の姿勢に気をつけることが一番です。立っている時、座っている時に、頭を真上に引き

上げるような意識を持ちましょう。また筋肉を衰えさせないために、ももの裏の筋肉を伸ばすストレッチも効果的です。背筋をピンと伸ばして、若々しく健康に過ごしましょう。

ももの裏側ストレッチ！



筋肉を\しっかり/と伸ばします。

椅子や台を使うとラクにできます。台がなくても平気な場合は、使わずにどうぞ！

腰や背中が曲がる
そもそもの発端、
「ももの裏の筋肉」
を伸ばすストレッチです。

ワンデイインプラント 2014夏号 ジャーナル



1日で美しい笑顔が手に入る
高度歯科医療「ワンデイインプラント」の情報誌



今夏も暑い日が続きますが、皆様お変わりございませんでしょうか。

暑さのために、食欲が減退する人もいるでしょう。しかし、調理を工夫するなどして、こういう時こそ栄養バランスを心掛けましょう。いったんかCMで、「あなたの身体はあなたが食べた物でできている」というフレーズが流れていました。まさしくその通りです。人間の身体の60兆個の細胞は、常に新しく生まれ変わっています。

つまり、バランスよく食べられる健康な口が、全身の健康への第一歩です。これは逆もまた然りで、全身疾患などがあれば口の中にもトラブルが起きやすくなります。状態によっては口の治療に取り掛かれず、辛い日々が続くこととなります。日ごろから、全身の健康と口の健康の両方を心掛けて、豊かで充実した毎日を過ごしてください。

中平 宏



人工の歯(上部構造)のメンテナンスについて



ご存知のように、インプラントで再生させた人工の歯は、3つのパーツで構成されています。あごの骨の中に埋まっているのが「インプラント体」。歯ぐきから上に出ているのが「上部構造」(人工歯と歯肉の部分、本歯などとも言います)。インプラント体と上部構造をつなぐ役割をしているのが「アバットメント」です。

上部構造は、毎日食品を噛み切りたりすり潰したりしていますから、何年も使っていると徐々にすり減ってきます。また食いしばりなどの力がかかることで、金属疲労が発生することもあります。そうすると、初めて装着した時の理想の噛み合わせよりも低くなってしまいます。すり減って平らな歯になると、食べ物噛み切りにくくなって、無意識のうちには強く噛むようになってきます。こうして強く噛む癖がつくと、上部構造が欠けたり割れたりしてしまうので



上部構造は修理や交換ができますから、すぐに対応ができます。問題は、こうした強い力がアバットメントやインプラント体、そしてインプラント体を支える周りの骨にもダメージを与えてしまうことです。最悪の場合、インプラント体が骨から抜け落ちてしまい、治療を最初からやり直さなければいけなくなるのです。

ですから、定期的なメンテナンスを受けてください。上部構造にすり減りなどが見受けられた場合には、調整や修理が必要です。きちんと噛める状態で、程よく噛むことが、インプラントを長持ちさせる秘訣です。

KIRARITO GINZA 今秋オープン

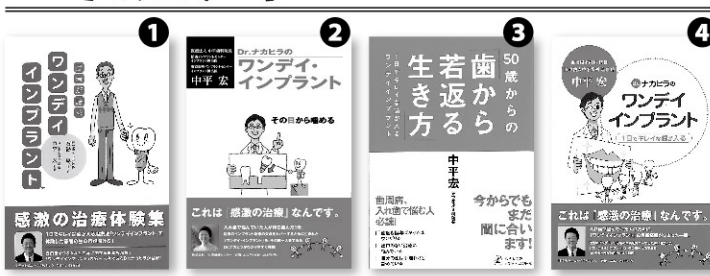


東京銀座歯科の目の前に、新しい商業施設が建築中です。その名も「KIRARITO GINZA (キラリトギンザ)」。「銀座でキラリと光る場所」というコンセプトで名づけられたそうです。

地上12階建て、屋上広場や吹き抜けなど開放感あふれる空間や、中央通り沿いの建物では前例のない約100㎡の大きなオープンテラスが4階部分にあるなど、銀座の新たなランドマークとなりそうです。

東京銀座歯科にメンテナンスでお越しの際には、ぜひお立ち寄りください。

Dr. ナカヒラの本 インターネットで好評発売中!!



- ①「患者が語るワンデイインプラント」(関ネコ・パブリッシング 1,143円+税)
- ②「その日から噛めるDr. ナカヒラのワンデイインプラント」(衛生情報センター 1,238円+税)
- ③「50歳からの歯から若返る生き方」(雑誌冬舎メディアコンサルティング 1,200円+税)
- ④「1日でキレイな歯が入るDr. ナカヒラのワンデイインプラント」(関ネコ・パブリッシング 1,238円+税)

Dr. ナカヒラのプロ「インプラント日記」もぜひ見てね

ホームページ <http://www.tg-ic.com/>
ブログ <http://drnakahira.livedoor.biz/>

東京銀座歯科
東京銀座インプラントセンター
〒104-0061 東京都中央区銀座 1-7-6 銀座河合ビル 8F
TEL.03-3562-7877 www.tg-ic.com/

特集

全身疾患とインプラント治療



1.糖尿病

インプラント治療の前には、血液検査等で健康状態を確認しましたね。その後、健康状態はいかがでしたでしょうか。インプラント治療が終わった後も、全身の健康を保っていないとインプラントを長持ちさせることができなくなります。

そこで全身を健康に保つヒントを、ご紹介していきます。今回は糖尿病についてです。私たちの提携医院であり糖尿病専門医である銀座AGE牧田クリニックの牧田善二先生の著書を参考に、糖尿病のメカニズムと治療についてご紹介します。

糖尿病とは

糖尿病とは、様々な原因で膵臓からインスリンが出ない、または量が不十分、タイミングが遅れる、きちんと作用しない：などの結果、血液中に過剰な量のブドウ糖が溢れてしまう状態を言います。

(※インスリンは、血液中のブドウ糖を取り出して筋肉や脂肪組織に蓄え、血中のブドウ糖濃度を一定に保ったり、肝臓からのブドウ糖の放出を抑制したりする働きをしています。)

糖尿病と肥満

肥満は糖尿病の大きな原因となります。一般的に太っている人は、血糖を下げるために多量のインスリンを膵臓から出す必要があります。このため次第に膵臓が弱って、最終的に血糖を下げるのに十分なインスリンが出せなくなります。これが太っていると糖尿病になりやすい理由です。

太っていても膵臓が丈夫でインスリンを出す能力が高ければ、糖尿病にはなりにくく、痩せていてもインスリンを出す力が弱い人は、糖尿病を発症しやすくなります。スマートな体型だから糖尿病ではない、と思いついてはいけません。

問題はカロリーか？

糖尿病の治療の主体は運動と食事です。特に食事について厳しく制限される、というイメージがあります。「肉や油は食べてはダメ」。そう思っていますか？

確かに多くの病院で糖尿病治療というと、カロリー制限をされます。肥満が糖尿病の原因となるので、これも大切です。しかしさらに効果が高いのは、炭水化物の抑制であることが、実際の臨床からわかっています。

最初に説明したように、糖尿病は血糖値が上がるのが問題なのです。なるべく血糖値を上げない食事を心がけなければいけません。では何を食べると血糖値が上がるのかというと、「糖」と「炭水化物」です。

糖尿病は大きく4種類に分けられます。一つは、突然インスリンが分泌されなくなる**1型糖尿病**。糖尿病患者全体の5%以下で、1日4回のインスリン注射が不可欠です。

もう一つは、インスリンの分泌はあるが量が不足していたり作用が十分でない等で発症する**2型糖尿病**。ほとんどの糖尿病患者が含まれます。

この他、妊娠がきっかけで発症する糖尿病や、遺伝子異常やホルモンの病気に伴って発症する糖尿病もあります。今回は2型糖尿病について説明します。

2種類の血糖値

糖尿病かどうかは血糖値でわかります。血糖値には2種類あり、いわゆる血糖値というのが、血液を採取したリアルタイムの数値です。これが糖尿病の診断基準になります。空腹時(10時間以上食事をとらない)血糖値が126以上または食後2時間までの血糖値が200以上だと明らかに糖尿病です。正常は空腹時血糖値が110未満です。

もう一つの血糖値は、実際の治療に必要なHbA1c(ヘモグロビン エーワンシー)という、過去1〜2か月間の平均血糖値です。

この炭水化物が落とし穴のようです。炭水化物は腸まで到達するとブドウ糖の形で吸収され、肝臓から心臓を通じて全身に供給されます。こうして血糖値が上がるのです。



肉は食べてもいい!?

炭水化物は、米、麦などの穀類や芋類に多く含まれます。ですから、低カロリーな和食中心の食事をしていても、白米の量や煮物などの調味料に使う糖分の量によっては、血糖値を上昇させます。白米を玄米に変えても同じです。健康食の蕎麦も、炭水化物ですから糖尿病にとってはよくありません。サラダもドレッシングに糖分や炭水化物が含まれていれば、血糖値が上がります。

だからと言って炭水化物を食べてはいけない、というわけではありません。何を食べれば血糖値が上がるのか、どのくらいの量なら大丈夫かを、自分で把握するのがベストです。現在では、自分で血糖値を測定する器械があります。厚生労働省に届出をした医療機関と薬局のみですが、購入できます。専門医の指導の下で、利用してみたいかがでしょうか。

高血糖が続くと、血液中のヘモグロビンにグルコース(ブドウ糖)が結合し、HbA1cになります。一度HbA1cに変化すると元のヘモグロビンには戻りません。ですから、血液中のヘモグロビンのうちHbA1cの割合がどのくらいかを調べれば、過去の血糖状態がわかるというわけです。治療に際して担当医はHbA1cの値を調べて、下がっていれば治療が奏功している、と判断するのです。

HbA1cの正常値は6.2%未満。血糖コントロール良好といわれるのは、6.9%未満です。

指標	優	良	不十分	不良	不可
HbA1c (%) (国際標準値)	6.2 未満	6.2~6.9 未満	6.9~7.4 未満	7.4~8.4 未満	8.4 以上
空腹時血糖値 (mg/dl)	80~110 未満	110~130 未満	130~160 未満		160 以上
食後2時間血糖値 (mg/dl)	80~140 未満	140~180 未満	180~220 未満		220 以上

糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病には密接な関係があると言われています。「糖尿病の人は歯周病にかかりやすく、重症化しやすい」、「歯周病の人は糖尿病または糖尿病予備軍であることが多い」、「糖尿病の人が歯周病を治療するとHbA1cが改善する」。こういった報告が、多くの研究者や臨床家から発表されています。現在のところ、両者の因果関係についてはまだ研究中ですが、良くも悪くも互いに影響し合うことは事実のようです。そうであれば、糖尿病と歯周病の両方に気をつければ、相乗効果でより良い結果が期待できます。

インプラント治療をした歯の周囲の組織は、天然の歯よりも細菌や外部からの力によるダメージを受けやすいと言われています。インプラント周囲炎という歯周病とよく似た病気が起こる危険性があります。

糖尿病の方も糖尿病予備軍の方も、程よくコントロールされた状態を心掛けてください。そして快適にインプラントを使って、豊かな生活を送っていただきたいと思えます。

参考文献

- 『糖尿病専門医にまかせなさい』 牧田善二著 文春文庫
- 『肉もお酒も楽しんで糖尿病が良くなる』 牧田善二著 小学館
- 『糖尿病はご飯よりステーキを食べなさい』 牧田善二著 講談社+α新書