

私は若いころから歯はいい方ではありませんでした。31歳の時に私は原付、相手は乗用車で交通事故に遭いまして、その時に歯を打ったのか神経をやられたようです。上下の前歯を抜いて、大半が入れ歯になってしまいました。

近くの歯科医院で治療して、12〜13年は良かったんですが、それから1本1本と悪くなり、上の歯の左側4本を残すだけとなりました。ついには、その残った歯も具合が悪くなりましたが、入れ歯のために残しておいた方がいいと言われ、そのまま使っていました。その頃から、首や頭の後ろ側がいつも重く、ボーっとするようになりました。左手が肩より上に上がらず、耳の辺りも痛くなりました。また、発音も悪くなり、でも仕事をしているので悩みながらも我慢をして一日一日と過しておりました。

ある日私の仕事場の同僚がインプラントをしたというのでいろいろ聞き、これだと思つて中平先生のところへ伺いました。2回目に行つたときにCTを撮影し、4回目にはもう手術をしてもらいました。

手術は10時に始まり11時50分には終わっていました。その時の手術は上あごのワンデインプラントでしたが、歯ぐきが斜めに歪んでいたのをまっすぐに治してくれました。手

術中は静脈内鎮静法という点滴をしてもらっていたせいか、ずつとうとうとしていました。口を開け続けていても不快ではなく、あっという間に終わった気がしました。

手術後、仮歯を固定してもらったら、すぐくしゃべりやすくなった気がしました。顔はすぐに腫れてきましたが、4〜5日程で引きました。

一番驚いたのは、術後半日くらいで左手が上がるようになったことです！首や頭の後ろ側の重い感じも、3日ぐらい経つた頃になくなりました。

手術から1か月ほどですが、会社に行つても「発音が良くなったね」と言われます。本歯が入ったら、好きな物が食べられ、笑顔でお話ができる、とても楽しみにしております。本当にありがとうございました。



※M.Y様の場合、首や頭の痛み、肩の不具合などの不定愁訴は、噛み合わせの狂いが原因だったようです。このお手紙は上あごの手術の約1か月後に頂きましたが、その後下あごもワンデインプラント治療を行い、一層噛み合わせが良くなりました。今も快適に過ごされているようです。不定愁訴の原因は様々で、どなたにも同じように効果が出るわけではありませんが、噛み合わせの改善で体調が良くなる場合があります。

ワンデインプラント 2015新春 ジャーナル



1日で美しい笑顔が手に入る
高度歯科医療「ワンデインプラント」の情報誌

新年あけまして おめでとー ございます。

昨年は夏の大雨と御嶽山の噴火、また長野県での地震と、思わぬ自然災害がありました。また、年末に衆議院の解散総選挙もあり、政府も落ち着かない様相で年を締めくくりました。さて、今年はどうのような一年となるのでしょうか。

私ごとではありませんが、今年には年男になります。十干十二支でいえば、ちょうど一巡し、還暦を迎えることとなります。還暦の祝という赤いものを贈るのが習わしです。これは、厄除けのための色という説もありますが、また別の説では赤子を意味する、とも言われるようです。干支が一巡し、もう一度生まれ変わって出直す、という意味だそうです。私にとって、一つの節目となる一年になりそうです。

歯科治療を続けて34年になろうとしています。事故もなく、安全な治療を続けることができたことは誇りに思います。改めて気を引き締め、患者様の健康に貢献するこの仕事に、一意専心で取り組んで参りたいと思います。

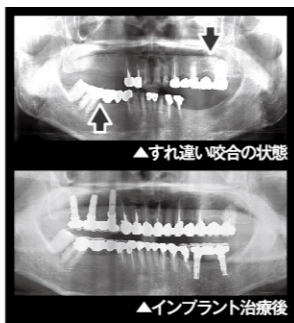
中平 宏

歯と物忘れとの関係

記憶は、脳の2つの部分、海馬と大脳皮質が関係しています。日常的な出来事や新しく覚えた情報は海馬で、古くなつた記憶は大脳皮質で整理されます。このうち加齢によつて衰えやすいのが海馬です。そのため昔のことは良く覚えていたのに、昨日の出来事が思い出せない、といったことが起こるのです。つまり、海馬を鍛えて衰えにくくすると、物忘れ予防に効果があります。

海馬を刺激して活性化する方法、それは『噛むこと』です。ある実験で、21歳〜76歳の男女を対象に、ガムを噛む前後の海馬の神経活動の変化を調べたところ、若い世代には大きな差がなかったものの、高齢者では2〜3倍活性化することがわかりました。この海馬の活性化が記憶に影響するか、という実験も行われています。高齢者にある写真を見せ、その後一部を変えて再び見せて変化に気づくかを調べると、噛んだガムを噛んだ直後に見せる場合と、噛まないで見せる場合とで比較すると、噛んだ方の正答率が約20%高かったそうです。

また、マウスの実験ですが、高齢のマウスに、歯を削つて噛みにくくした群とそのままの群とで迷路を走らせたところ、噛みにくい群は知的能力や認知機能に障害が起きました。ところが、歯を削つたマウスに治療を行い、再び噛めるようにして同じ実験をしたところ、悪化していた記憶が



日ごとに蘇り、1週間後には見違えるほど回復した、という報告があります。人間でも、同様の効果があると思われれます。噛むためには、上下に歯が揃っていないければいけません。写真上は、「すれ違い咬合」という状態です。残っている自分の歯だけでは、噛みにくくなっています。

そのような方もインプラント治療を行えば(写真上)、再び噛むことが出来るようになります。毎日の食事を楽しみながら、味覚、臭覚、視覚、触覚など五感をフル活用するので、一層脳を活性化します。歯の治療をきっかけに、脳のアンチエイジングのための良いスパイラルが起ころうでしょう。

貝原益軒は『日本歳時記』の中で「人は歯をもつて命とする故に、歯という字をよはひと読む也」と言っています。歯という字の中に歯があるように、歯の健康を保つことが人の命をつなぐために極めて大切である、ということでしょう。私たちはお口の治療を通して、患者様の健康とQOL(生活の質)の向上のために貢献して参ります。歯のことでお困りのことは、お気軽にご相談ください。

参考「認知症ねっく」[Long-Lifeneet]

Dr. ナカヒラの本 インターネットでご好評発売中!!

- ①「患者が語るワンデインプラント」(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ンプラント」(関生活情報センター) 1,238円+税
- ③「50歳からの歯から若返る生き方」(関幻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. ナカヒラのブログ「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 <small>〒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/</small>	 医療法人 中平歯科 今治インプラントセンター <small>〒794-0005 愛媛県今治市新出町 4-2-13 TEL.0898-31-9830 www.nakahirashika.com/</small>	 松山インプラントクリニック 千舟デンタル <small>〒790-0011 愛媛県松山市千舟町 4-4-6 共栄興産千舟町ビル 7F TEL.089-915-0777 www.m-implant.com/</small>
---	--	--



2. 高血圧

その1

前回の糖尿病に続き、第二弾は高血圧症についてです。日本人の男性では50代以上、女性では60代以上で、高血圧の割合が50%を超えています。年齢を重ねるにつれて、高血圧は増えています。インプラント治療においても、高血圧は手術を困難にする要因の一つですので、ぜひ一緒に学んでいきましょう。



血圧とは
そもそも血圧とは、血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを言います。水道のホースの水圧とよく似ています。水を多く流せばホースはピンと張りつめた状態になります。

というよりも、様々な合併症を引き起こす怖さがあります。

食塩量を減らすには

高血圧の予防の第一に挙げられるのは、食塩量を減らすことです。食塩を摂り過ぎると血圧が上がることは、多くの研究や統計から指摘されています。しかし食塩による血圧上昇の程度(食塩感受性)には個人差があり、食塩を多く摂っても血圧が上がらない人もいます。ただ、食塩感受性を簡単に測定する方法がなく、また減塩は血圧だけではなくいろいろな点から健康のためには良いので、誰にとっても食塩を減らす効果はあります。

日本人の成人に推奨されている塩分摂取の目標値は、男性が10g未満、女性が8g未満です。しかし、実際の摂取量は11~12g位だと言われています。ヨーロッパやアメリカでは8~10gだと言われているので、国際的にみても日本人は多量に摂取しています。これは味噌や醤油などの調味料、漬物などの塩分の高い保存食が原因だと考えられます。また加工食品にも塩分が多く含まれています。食品を選ぶ際には、なるべく塩分の少ないものを選ぶこと、また調理や食卓でも塩分を減らす工夫を試みましょう。

予 告
次号では、正しい血圧の測り方や高血圧の治療法について学びましょう。お楽しみに♪

このとき、ホースには高い水圧がかかっています。また、水の量が少なくなっても、ホースのどこかを押さえつけて通りにくくすれば、そこから後ろのホースはやはり張りつめた状態になります。これと同じように、血圧とは、心臓が送り出す血液の量(心拍出量)と、それを流す血管の通りづらさ(末梢血管の抵抗)とで決まります。
心臓がギュッと収縮して血液を押し出した瞬間が、血管に一番強く圧力がかかります。これが最高血圧(収縮期血圧)です。上の血圧とも言います。そして、収縮した後に心臓が広がる(拡張する)時には圧力が一番低くなります。これが最低血圧(拡張期血圧)です。最高血圧と最低血圧のどちらが高くて、高血圧です。

高血圧とはどんな病気?

人の血圧は刻一刻と変化しています。緊張している時や、ストレスがかかっている時は高くなり、リラクセスしている時は低くなります。一時的に血圧が上がっても、その後基準値内に戻れば心配ありません。しかし、常に高い状態が続けば高血圧です。
どうして高血圧になるのかというと、原因は様々です。その中ではつきりと原因

因がわかる高血圧(腎臓病やホルモン異常など)は「二次性高血圧」と呼ばれ、全体の1割もありません。90%以上の人が原因が特定できない「一次性高血圧(本態性高血圧)」です。しかし、血圧を上げる要因は明らかになっていません。食塩のとり過ぎ、血管の老化、ストレス、過労、運動不足、肥満、遺伝的要因などです。

高血圧は自覚症状がほとんどありません。そのため、定期的に血圧を測っていないと、発見は困難です。また、定期健診などで血圧の高さを指摘されても、自覚症状がないために軽視され、放置する人もいます。

高血圧が長く続くと、血管が硬くなって動脈硬化を引き起こします。さらに動脈硬化が原因で、脳梗塞や脳出血、狭心症や心筋梗塞など命に関わる血管障害を起こしやすくなります。

また、動脈硬化の影響を受ける臓器には腎臓があります。腎臓は血液の中から要らない老廃物や有害なものをろ過して取り出し、それを尿にして排出する働きをします。そのため腎臓の本質部分は毛細血管の塊のようになっていて、動脈硬化で血液の流れが悪くなると、腎臓の機能も低下してしまいます。
このように、高血圧はそれ自体が病気

塩分を控えるための12か条

- 1. 昆布や鰹節などだしを利用して、薄味に慣れる。
2. 漬物・汁物の量に気を付ける。
3. 献立にいろいろな味付けを加え、塩味を効果的にする。
4. 醤油やソースは「かけて食べる」より「つけて食べる」。
5. かんきつ類や酢などの酸味を上手に使う。
6. 香辛料を加えて、味に変化を。
7. ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りを利用する。
8. 炒ったゴマやくるみなどで和えるなど、香ばしさをプラスする。
9. 胡麻油やオリーブオイルなどを食べる前に少しかけて、風味を増す。
10. 酒の肴は少量に。
11. 練り製品、加工食品も控えめに。
12. 薄味もたくさん食べれば意味がない。食べ過ぎない。



骨が薄くなっている時の処置 「サイナスリフト」

上顎には、鼻の奥に当たる部分に上顎洞という空洞があります。そのため、もともと上顎には下顎ほどの骨の厚みがありません。歯を失うと、骨は歯を支えるという役目がなくなるので、徐々に痩せてしまいます。上顎の骨が痩せて薄くなると、インプラント治療は非常に難しくなってしまいます。

このような時に用いるのが、サイナスリフトという骨を増やす処置です。歯肉を開き、上顎洞の横から窓を開けるように骨の一部を外します。このとき上顎洞を覆う、洞粘膜(シユナイダー膜)を破らないように気をつけなければいけません。慎重に骨と粘膜を剥離して、そこに人工骨を補填し、外した骨を戻して縫合します。

この処置は、患者様の骨の状態にもよりますが、インプラントの埋入手術と同時にやる場合もあります。以前であれば、骨が薄くてインプラント治療はできないと言われていたり、あるいは骨の移植手術を受けて何か月も骨が固まるのを待つ必要があったりした人にも、無理なくインプラント治療を受けていたできます。

人工骨は、やがて自分の骨と置き換わります。人工骨の材質の向上もまた、この処置を可能にしている理由の一つです。
骨が薄くてインプラント治療を諦めている方がいらしたら、ぜひ一度ご相談にいらしていただきたいと思ひます。

