

ワンデイインプラント ジャーナル

2015
夏

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



飲み込みにくさを 感じていませんか？

年齢を重ねると、筋肉は衰えがちになります。お口のどの筋肉も同じで、飲み込む機能が低下しやすくなります。「のどにつまりやすい」「むせやすい」と思っている方はいらっしゃいませんか。飲み込む機能が低下すると、食欲がなくなったり体力が低下したりします。また飲食物が誤って気管から肺に入り、肺炎を起す（誤嚥性肺炎）ことも心配です。

飲み込む機能を低下させないためには、のどの周囲の筋肉を鍛えることが大切です。例えば話す、歌うといった日常の動作も、いいトレーニングになります。カラオケが趣味であれば特別なエクササイズは必要ないでしょう。そうではない方は、飲み込み機能アップのおおぐちエクササイズにトライしましょう。筋肉の老化は50〜60代で始まっていると言われるので、取り掛かるのに早すぎることはありませんよ。

飲み込みにくさの原因には筋肉の衰え以外に、脳血管障害や、咽頭腫瘍、食道狭窄、逆流性食道炎のような病気が潜んでいる場合もあります。またストレスや自律神経失調症から違和感が生じることも…。気になる方は、それぞれの専門医院で検査を受けましょう。

**おおぐち
エクササイズ!**
思い切り口を開けましょう!
「本気！」が効果を上げるポイントです。

10秒間本気で
思い切り口を開けます!



これを5回
2セット
毎日続けましょう。



10秒間休めます。

フッ素とインプラント

インプラントの素材であるチタンは、腐食しにくいと言われています。これはチタンの表面を覆う酸化膜が耐食性に優れているからです。ところが酸化膜にも弱点がありました。それは、フッ素です。お口の中は、食事によって酸性になりやすく、酸化膜がフッ素の影響を受けやすい環境と言えます。さらに、酸化膜の再生も難しい環境なので、酸化膜の破壊がチタンの腐食につながり易くなるのです。

チタンが腐食すると、腐食孔という眼に見えない小さな穴が開きます。そこが起点となって、最後にインプラント体が破折することがあります。また、インプラント体の表面がざらつき、プラークがより付着しやすくなって、インプラント周囲炎を起しやすくなるとも言われています。

フッ素は、虫歯予防に効果があり、市販の歯磨き剤にも配合されています。歯磨き剤程度の濃度であれば、問題はありません。しかし、歯科医院で虫歯予防のために塗布されるフッ素は濃度が高いので、避けていただきたい方がいいでしょう。歯磨き剤にも気をつけたい方は「アパガードリナメル」がいいようです。フッ素を含まず、ナノ粒子の薬用ハイドロキシアパタイトによって歯垢を吸着除去し、天然歯の表面の再石灰化を促して虫歯を予防します。また研磨剤も含まないので、人工歯を傷つけにくく、歯の表面のツヤが長持ちします。天然歯はもちろん、インプラントと人工歯にも優しい製品です。

専門医院のセカンドオピニオン

もしも、病院で「手術が必要な病気」だと診断されたら、あなたは主治医の方針にすぐに従いますか？それともセカンドオピニオンを求めますか？

別の医療機関に意見を求めるセカンドオピニオンについて、健康・医療事業のティーペック株式会社意識調査を行い、その結果を発表しました。（20〜60代の男女3000名対象）

それによると、セカンドオピニオンの認知度は92%と高く、利用したい人も88%いました。この88%の人たちに、実際に手術が必要だと診断されたとき、セカンドオピニオンを受けるか、と質問したところ、「受けられな」と思う」と答えた人が34%もいました。その理由は、「どの医師から受けるべきか判断がつかないから」「医師のつてがないから」という回答が多く、「主治医に悪い」といった医師への遠慮はずつと少ないことがわかりました。

治療の選択肢が増えて今、ほとんどの人がセカンドオピニオンに対して前向きに考えています。しかし、情報が溢れすぎていて、どこを選べばいいのか、どの情報が信頼できるのか、困惑している人が大勢いるようです。

歯科も同様でしょう。インプラント治療のような外科処置を伴う治療の場

合、専門性の高い歯科医院で治療を行う必要があります。ところがどこが専門医院なのか、患者さん側から見極めるのは非常に難しいのが現状です。これは私たち歯科医院側の情報提供がまだまだ行き届いていないせいなのかもしれないと反省しています。

ご存知のように当院は、インプラント治療専門院であり、セカンドオピニオンにも積極的に取り組んでいます。セカンドオピニオンは、患者さんがベストの治療を探し出す、大切な第一歩だと思います。一方私たち医療サイドも、患者さんにとってより良い治療を行うための努力をしなければいけません。そのために必要なのが医療連携だと考えています。例えば当院では、あご全体のインプラント治療や骨が薄い方のインプラント治療など、難しい症例を他の歯科医院や大学病院から数多く紹介していただいています。このような医院間の連携が広がれば、患者さんの希望する治療法をより探しやすいかなと思います。

今後、セカンドオピニオンがもっと受けやすくなるような体制作りのためにも、ますます医療連携に力を入れて参りたいと思います。

- 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「その日から始めるDr. ナカヒラのワンデイインプラント」(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/



2. 高血圧

その二

前回、高血圧症について高血圧とはどんな病気か、また予防のために食塩量を減らす秘訣などについてご紹介しました。今回はその第2弾です。高血圧症や糖尿病は、それ自体も怖い病気ですが、様々な他の病気を招きます。認知症にも深く関わっているといえますので、ぜひ一緒に学んでいきましょう。

血圧を測ろう

血圧は、常に変動しています。「病院で測ると、いつも高めに出る」と感じている人もいらっしゃるでしょう。緊張していたり、運動した後だったりすると、血圧は高くなります。ですから、高血圧かどうかを診断する助けとなるのが、家庭でリラックスして測定した血圧値です。家庭で測定する場合には、いくつかポイントがあります。

自動血圧計の選定

家庭で使える自動血圧計にはいくつかのタイプがあります。指先や手首で測るのは、小型で簡便ですが、測る度に異なる

数値が出るようなものです。可能であれば、二の腕で測るものを選びましょう。

いつ測るか？

できれば、朝と夜、どちらか少なくとも1回は測りましょう。朝であれば、起床から1時間以内に。排尿後で朝食の前(服用中の方は降圧薬を飲む前)に測ります。夜であれば寝る前。朝と夜のどちらも、測定の前1〜2分程は安静にし、できるだけいつも同じ時刻に同じ座った姿勢で測りましょう。

どのように測るか？

衣服の袖はまくり、上腕(二の腕)に直接カフを巻きます(円筒に腕を通すタイプのものも同様の位置に)。カフはひじ関節にかからないようにしましょう。ひじは机などに乗せ、心臓と二の腕が同じ高さに来るようにします。腕は自然な感じに前に伸ばし、緊張を解いて測ります。さて、高血圧かどうかは日本高血圧学会が定めたガイドラインに当てはめて調べます。正常血圧を超える場合には、早めに病院で診断してもらいましょう。

高血圧の治療の目的は、血圧を下げることよりも、将来に起こる心臓や血管の病気を防ぐことです。早過ぎることはありません。高血圧の治療に欠かせないのは、生活習慣の改善です。おもに次のような項目です。これらを改善すれば、軽症高血圧の人は、正常血圧まで下げることが可能ですから、がんばりましょう。

生活習慣の改善方法

- ・ 食塩摂取量の制限
- ・ 適正体重の維持
- ・ アルコール摂取量の適正化
- ・ 適度な運動
- ・ 禁煙
- ・ 脂質摂取量の制限



高血圧と診断されたら、すぐに治療を始めましょう。自覚症状がなくてもです。

高血圧の治療法

①脈圧

上の血圧-下の血圧=脈圧

脈圧が40~60で正常。40未満でも60以上でも動脈硬化が進んでいる疑いがあります。

②平均血圧

(上の血圧-下の血圧)÷3 + 下の血圧=平均血圧

平均血圧が90未満なら正常値、100を超すと動脈硬化の進行の疑いがあります。

日本高血圧学会が定めたガイドライン

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
※1 至適血圧	<120	かつ <80
正常血圧	<130	かつ <85
※2 正常高値血圧	130~139	または 85~89
軽症高血圧	140~159	または 90~99
中等症高血圧	160~179	または 100~109
重症高血圧	≥180	または ≥110
※3 収縮期高血圧	≥140	かつ <90

④ 至適血圧や、収縮期高血圧って？

右表の血圧の分類には、聞き慣れない名前もあります。※1至適血圧とは、正常血圧の中でも、より理想的な血圧の値のことです。脳梗塞や心臓病、腎臓病などの障害を起こしにくい、健康で長生きするために目標とすべき血圧値、ということ。 ※2正常高値血圧とは、高血圧予備軍。



を変えてもらいましょう。

規則正しい生活こそが健康の源。バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養を心掛けることが、高血圧の予防でもあり治療でもあります。今日から早速始めましょう。

④ 高血圧と運動

高血圧の人にとって適度な運動って、どのような運動を言うのでしょうか。

お勧めなのは、ウォーキングや軽いジョギング、平らなところでのサイクリング、ゆっくりと長い距離を泳ぐなどの有酸素運動です。ただし、重症の高血圧の人や心疾患のある人、腎機能障害のある人など、運動をしてはいけない人もいますので、必ずかかりつけの医師と相談してから行ってください。

運動を行う前には、ウォーミングアップをしっかりして、体を温めてから行いましょう。

激しい運動や、筋肉が収縮したまま動かないような運動(例えば腕立て伏せや腹筋のような筋トレなど)は、してはいけません。また、ゴルフは自然の中を長く歩くという意味でいい運動ですが、パターなど勝敗が決まる時に血圧が驚くほど上がります。人と勝敗を争うスポーツには気をつけてください。