

ワンデイインプラント ジャーナル

2013夏号

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



メンテナンスを続けてください。

私たちは、患者様とは一生のお付き合いと考えています。と言うのは、インプラント治療をした歯を、末永く使っていただきたいからです。

インプラントを長く使うために必要なのは、ご存知のようにメンテナンスです。これは、車と非常によく似ていると思うのですが、給油をしたり洗車をしたり、快適にドライブができるように、ご自分でできるお手入れをしますね。そして、2年に一度程度定期的に車検に出して、プロの方にもメンテナンスをしてもらいます。エンジンルームやタイヤ周りなど、自分ではできにくいところの点検や整備をしてもらえますね。

歯も同じです。ご家庭では毎日の歯磨きをしていただいていますね。そして、半年に一度程度は歯科医院で、骨の中のイ

ンプラントや、人工歯を留めているネジなど、ご自分で見ることでできない部分に異常がないかを調べていただきます。また、定期的にネジを外して人工歯を隅々まできれいに磨きます。日常の歯磨きでは届きにくいところまできれいなりますので、お口の中が爽やかに感じることと思います。

不具合が出てからでは取り返しがつかなくなるかもしれないかもしれません。悪くなる前に、悪くならないように、歯科医院の定期的なメンテナンスを続けてください。



ご存知ですか？インプラント周囲炎

インプラント周囲炎という言葉を知っていますか？これは歯周病とよく似た病気で、インプラントの周囲に起こる炎症です。インプラントの周囲の粘膜で起こった炎症（インプラント周囲炎）は治療できますが、インプラントの周りの骨にまで達すると、骨が溶かされてインプラントが脱落することになります。

かねません。インプラント周囲炎が起こる原因は、細菌感染、食いしばりや噛みしめ等の強い力、糖尿病や喫煙などが考えられます。早期発見が何より有効ですから、定期的に歯科医院でのメンテナンスを受けてください。



今年が厳しい猛暑となつておりますが、いかががお過ごしでしょうか。熱中症のニュースも多々聞きますが、くれぐれもお気を付けてください。さて、今年は富士山が世界遺産に登録された影響もあって、富士登山が人気のように思います。私も富士山はまだ登っていませんが、この夏トレッキングにハマっています。山の涼しい空気の中、美しい自然を眺めながら体を動かすのは、非常に爽快な気分になります。健康のためにも、涼しい環境で適度な運動を、ぜひお勧めします。

実はお口も、健康のために運動が必要です。お口の周りや舌の筋肉も、意識して動かさないと、だんだんと動きが鈍くなります。運動の仕方はこの紙面でご紹介しますので、ぜひ取り組んでみてください。

中平 宏

歯の健康から全身の健康へ

私たちのモットー

私たちのモットーは、「天職を極めて人々の健康に貢献する」です。つまり、歯科治療によって、皆さんの全身まで健康になっていただきたいというのが、私たちの願いです。

当然のことですが、お口は全身の一部です。それ以上に、密接な関係があります。そもそも、命の根源である食事は、お口が入り口です。バランスの良い食事ができるような健康なお口でなければ、体の健康を保つことはできません。

私たちがインプラント治療に取り組んでいるのも、そういう理由があるからです。インプラント治療は、健康な歯を傷つけることなく、天然の歯と同じくらいに噛む力を回復させることができる、唯一の治療法です。歯を失っても健康なお口に回復できる最良の方法です。健康なお口でいることが、全身の健康のための第一歩だとも言えます。

健康維持のために

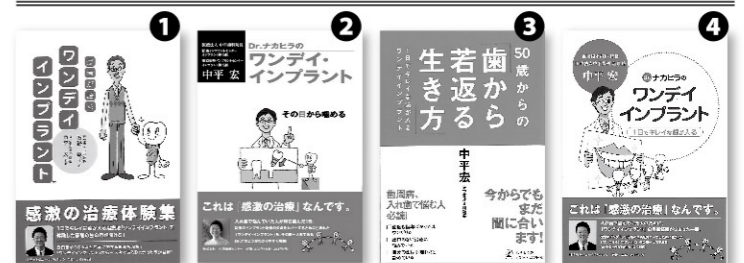
インプラント治療によって、健康なお口になったら、次はきちんと使って健康を維持することに気をつけなければいけません。例えば、風邪が治って

その後のワンデイインプラント



当院でインプラント治療をした「釣り KING」こと、村田基さん。お仕事柄メディアでも活躍されており、治療終了時の本歯から、より白いタイプに交換しました。輝く白い歯で、一層のご活躍を期待しています。

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) 1,200円
- 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) 1,300円
- 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) 1,260円
- 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) 1,300円

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/>



もダラダラと過ごしては健康を維持することは難しいでしょう。規則正しい生活習慣と適度な運動をして、初めて健康だと言えます。お口も同じです。インプラント治療をしたその後、健康を維持するための生活習慣と適度な運動が必要です。

健康のためにお伝えしたいこと

そこで、この紙面でお口の運動から始めて、全身の健康のための運動や生活習慣について、少しずつご紹介していきます。予定では、次のような項目です。

- ①舌の運動
- ②顔の運動
- ③顔面マッサージ
- ④リンパマッサージ
- ⑤姿勢について
- ⑥体幹を鍛える
- ⑦負荷をかけた運動
- ⑧食事
- ⑨睡眠
- ⑩腹式呼吸

追加や変更があるかもしれませんが、こういったお口から始めて全身が健康になるための情報をお伝えしていきます。毎日の生活に取り入れていただけたらうれしいです。今回は①舌の運動についてです。わからないことがありましたら、当院のスタッフへお声をかけてください。



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/



口の中だけじゃない！ 舌の運動で全身が健康に

舌はお口の中でどんな役割をしているか、ちょっと考えてみてください。もしも舌が無かったら・・・。「味がわからなくなる」「話せなくなる」。他にも思いつきましたか？

1 味を感じる

まず舌の大きな役割に、味を感じるがあります。美味しい食事は、心まで元気にしてくれますね。逆に変な味であれば、「これは食べてはいけない物」と判断して身を守ります。

2 異物を認識する

舌は一つの筋肉の塊ですが、味覚や触覚、痛覚を感じ取る感覚器でもあります。非常に敏感に働き、髪の毛のような細いものであっても、異物だと感じ取ります。

3 食べる

食べる、という行為をスローモーションでよく思い出ししてください。
・食べ物を噛み切る、
・食べ物の位置を変えながらすりつぶす、
・唾液と混ぜる、
・一まとまりにする、
・のどへ送る、
・気管の入り口を塞いで食道へ流す。(嚥下)
この一連の動作の中で、最初と最後以外は、すべて舌の運動が関わっています。

4 話す

発音にも舌は関係しています。口の中の形で発音が決まります。特にサ行、タ行やラ行などは、舌が無いと発音できません。

5 唾液が出る助けをする

舌はこんなにも働いているんですね。特に「3食べる」の活躍ぶりは、予想以上だったではありませんか？

さてここで忘れてはいけないのが、唾液と舌の関係です。5で挙げたように、舌を動かすと唾液が出ます。これが大切なのです。最近、唾液が出にくい「ドライマウス」という症状に苦しんでいる人が増えているそうです。その原因は、薬の副作用だったりストレスだったり、加齢というのもしはあるようです。しかしそういう避けがたいことだけではなく、舌を動かす機会が少ない、つまり噛む回数が少なかったり、会話が少なかったりということも、原因だそうですね。ですから、日ごろから舌を意識して動かして、唾液が出るようにしていきましょう。

なぜそんなに唾液が出ることにこだわることかというと、唾液は人間にとって欠かせることのできない、大切な体液だからです。



今度は唾液の働きを見てみましょう。

- ◆ 食べ物と混ぜて飲み込みやすくする
- ◆ 味覚を感じさせる (味を感じる味蕾(みらい)は液体でなければ感じ取れない)
- ◆ 食べ物の消化を助ける
- ◆ 食べ物と混ぜて食道や胃への刺激を和らげる
- ◆ 抗菌作用がある
- ◆ 虫歯や歯周病を予防する
- ◆ 口の中やのどの粘膜を保護する
- ◆ 発がん物質の働きを抑える
- ◆ 体の免疫力を上げる
- ◆ 新陳代謝を促し若返る

お分かりいただけましたか？唾液が無ければ食べることも話すこともままならないのです。そればかりか、人が健康になるために、けなげに働いてくれているではありませんか。唾液には殺菌・抗菌作用をする成分や、体の免疫を担う成分が含まれています。ですから、唾液が出ることは、健康のために必要なのです。

唾液を出すためには、そう、舌を動かすといのです。舌を動かすと、お口の周りの筋肉も使うので、お口の周りにハリが出ます。つまり、舌を動かして唾液を出すと、健康になって見た目にも若返ります。一挙両得で、今すぐ取り掛かれます。ぜひともやってみてください。

だえき 唾液を出す！舌の運動法

1



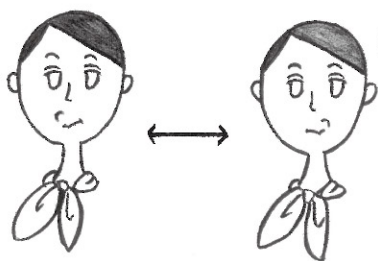
①舌を思い切り前へ出しましょう。

2



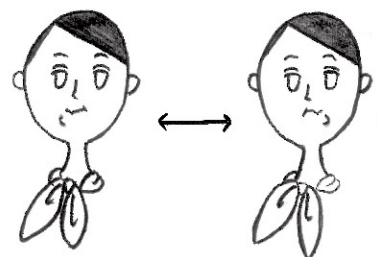
②舌先で、唇の左右の端(口角)を、右・左、と交互に触りましょう。最初はゆっくり、慣れてきたらリズムカルに10回。

3



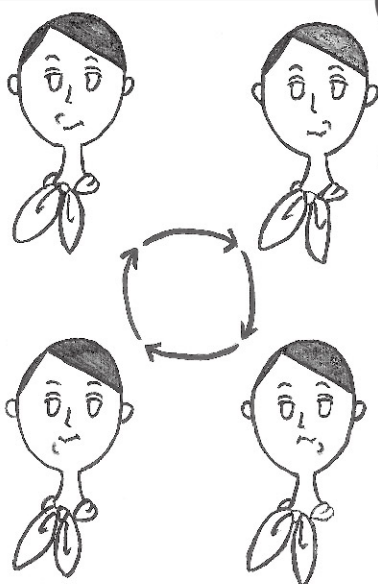
③唇と上の歯の間に舌を入れ、(サルの真似をする感じです)舌で上の歯をなめるように左から右、右から左へと動かしましょう。左右へ10回。
※つばを吸飲しながら行いましょう。

4



④今度は下の歯を左右へ10回。
※同じく、つばを吸飲しながら。

5



⑤最後は唇を閉じたまま、上の歯ぐきと唇の間
↓
右の頬の内側
↓
下の歯ぐき
↓
左の頬の内側、と円を描くようにぐるりと1周させます。反対回りも。

