



使っていますか？ ナイトガード

就寝中、歯ぎしりの癖はありませんか？
歯ぎしりは、日中のストレスを発散させる役割がある、とも言われますが、歯のためにはよくありません。また、音を立てない食いしぼりをしている、家族も自分も気づかないうちに、歯を傷めているケースもあります。
歯ぎしりや食いしぼりをすると、自分の体重かそれ以上の力が歯にかかります。それが原因で、歯が欠けたり歯の根が折れたりする場合があります。人工歯も同様です。また歯の根やインプラントの周囲の骨が溶かされてしまうこともあります。顎関節症や偏頭痛、腰痛などの原因にもなります。

こうしたリスクを防ぐには、ナイトガードがお勧めです。歯と歯の間でクッションとなり、直接強い力がかかるのを防ぎます。初めは違和感があるかもしれませんが、歯の型にピッタリと合わせて作りますので、数日で慣れてくると思います。

ナイトガードを装着したら就寝前はリラックスして、肩や腕、足などを脱力し、翌朝爽やかに目覚める自分をイメージしながらお休みください。



60歳からの「肉の食べ方」

年齢を重ねると、肉を避け、魚や野菜中心の食事を好む人が多くなるようです。健康的な食事のようですが、実は危険な落とし穴があるそうです。それが「新型栄養失調」です。

新型栄養失調とは、カロリーは足りているのに、ビタミンやたんぱく質、ミネラルが不足して体に不調をきたすことを言います。この症状は、外食やインスタント食が多い一人暮らしの若者にも見られますが、高齢者にも多く、70歳以上の5人に1人が当てはまるそうです。特にタンパク質の不足が顕著になります。

肉には良質なたんぱく質が含まれており、筋肉の維持には欠かせません。また免疫力をつけるためにも必要です。牛・豚・鶏にはそれぞれ違う栄養素が含まれるため、1種類ではなくいろんな種類を食べることが望ましいです。

一方、魚からは不飽和脂肪酸が摂取できるので、魚もまた積極的に食べていただきたい食品です。肉と魚は1対1で、一日おきくらいに食べるというふうです。いろいろな食材をバランスよく頂きましょう。

ワンデイインプラント 2016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「ワンデイインプラント」の情報誌

この中にサルは何匹いるでしょう？(正解はウラ)




謹賀新年

新年あけましておめでとうございませう。
今年も申年です。この申という漢字は、もともと稲妻が屈折しながら走る様子を表わしていたそうです。古の人にとって稲妻は、神の威光でした。ですから、「申」に供物を載せるテンプルを表わす「示」を合わせて、「神」という漢字ができました。また、「人(にんべん)」と合わせると、「人」になります。今年はいよいよ一層伸びる一年となるよう、努力したいと思います。

さて私たちは歯科治療を通じて、人々の健康に貢献したいと願っています。お口は栄養の入り口であり、健康への第一歩です。ですから、お口の健康だけにどまらず、全身の健康のお役に立てるよう、この情報誌を作成しています。何かのヒントになれば幸いです。今年も一年、皆様が健康やかに過ごされますよう、願っております。

中平 宏

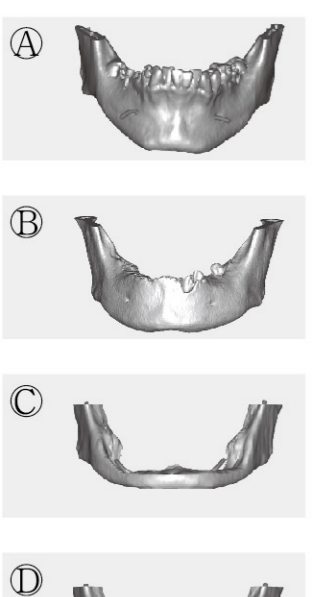


骨から見るワンデイインプラント治療

私たちが行っているインプラント治療のうち、あご全体を一日で固定式の歯にする治療を、ワンデイインプラントと言います。一日で綺麗な仮歯が入るので、この治療を行った患者様から、大変喜ばれています。今回、患者様が普段は目にするのではない、あごの骨からワンデイインプラント治療を見てみましょう。

①は、下あごの骨の様子です。健康な状態で、骨の厚みはこれだけあります。しかし、残念ながら歯を失うと、あごの骨は徐々に痩せていきます。歯を支えるという役目がなくなったからです。

②は全ての歯を失った人の顎の骨の様子です。健康だった時よりも痩せているのがわかると思います。歯をすべて失ったあと、総入れ歯を使用したとします。総入れ歯は、粘膜(歯ぐき)に直接乗せて使います。その刺激は、あごの骨(歯槽骨)をさら



に痩せさせてしまいます。③は、長期間入れ歯を使い続けた人の顎の骨です。ここまで薄くなることもあるのです。下あごの骨の中には、太い神経が通っていますが、この場合は骨の表面に露出してしまっています。そのため、入れ歯を使うと直接神経が刺激されて、痛くて使えない状態でした。そこで、ワンデイインプラント治療を④のように行うことになりました。インプラントを4本埋めて、⑤のように、人工歯を固定します。インプラント治療をすることで、骨に役割が復活し、これ以上痩せることを防げます。人工歯は、痩せてしまった骨の部分まで再生するように作ります。するとあごの高さが出るので、クシャツとした口元から若々しい口元に変わります。ワンデイインプラントは、失った歯と失った骨格をも再生させる治療と言っても過言ではないでしょう。

アンケートの回答をありがとうございました。
前回の同誌に同封いたしましたアンケートには、多数の方がご回答くださいました。スタッフ一同、心よりお礼申し上げます。頂きました貴重なご意見を、今後の診療に生かしてまいります。どうもありがとうございました。

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」(關生活情報センター) 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。

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。これが最高血圧と最低血圧のどちらが高くても、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

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。
(だし風味の調味料には塩分が含まれています)
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」

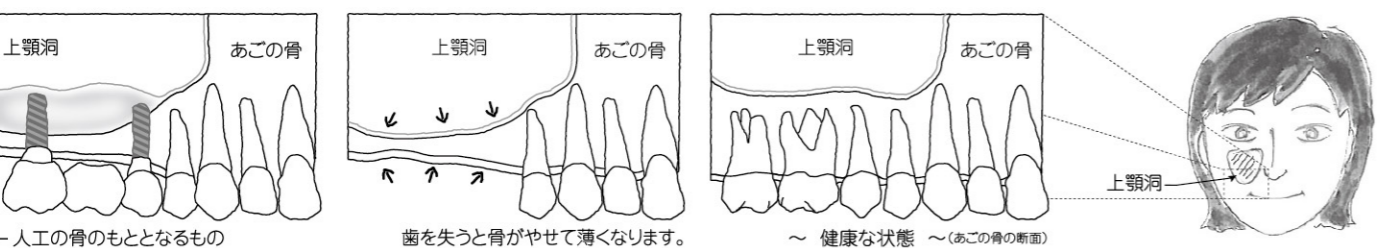
上顎には、鼻の奥に当たる部分に上顎洞という空洞があります。そのため、もともと上顎には下顎ほどの骨の厚みがありません。歯を失うと、骨は歯を支えるという役目がなくなるので、徐々に痩せてしまいます。上顎の骨が痩せて薄くなると、インプラント治療は非常に難しくなってしまいます。

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、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

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っしやいましたら、ぜひ一度ご相談にいらしていただきたいと思ひます。



人工の骨のもととなるもの

歯を失うと骨がやせて薄くなります。

~ 健康な状態 ~ (あごの骨の断面)

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