

口元で若さに差をつけるための、3つの“S”

先日、ニューヨークで行われた学会に参加しました。百年以上の歴史を持つビル群と最新の文化や芸術が融合する、エネルギー溢れる街で、多くの刺激を受けてきました。

その時感じたことは、口元の美しい人が多いことです。これは、男女に共通する美しさでした。日本でもぜひ口元の美しい人に増えていただきたく、次の3つのポイントをお勧めします。頭の言葉をSで揃えてみました。

1 番目のS、「白い歯」です。最近テレビに映るタレントさんも、とても白い歯をしている人が多くになりました。やはり白い歯には若さと美しさを感じます。また私たちが人工の歯を作る際も、これまでは天然の歯の色に近いA2という白さが主流でしたが、最近ではより白いA1を希望する人が多くなってきました。

歯を白くする方法は、天然の歯はホワイトニングで、人工の歯はより白い色に変更することで可能です。

2 番目のS、「歯磨剤（しまざい）」です。インプラント治療によって装着したばかりの人工歯は、大変美しく仕上がっているのですが、半年、1年と経ってメンテナンスにいらつしたときには、すりガラスのように曇っている方がいます。原因は歯磨き粉に含まれる研磨剤です。研磨剤で擦られることによって、歯の表面に細かい傷が付き、つやのないくすんだ人工歯に変わってしまうのです。

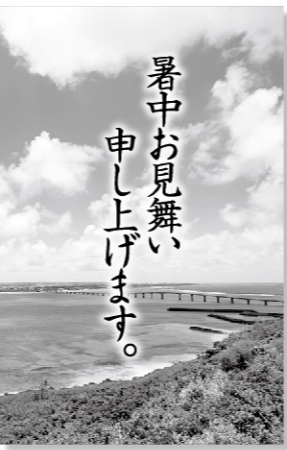
これを防ぐために、私たちは研磨剤の入っていない歯磨き粉「アパガードリナメル」をお勧めしています。

ワンデイインプラント 2016夏 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

海の生き物は何匹かくれているでしょう？



暑中お見舞い、
申し上げます。

猛暑の日が続いておりませんが、お変わりございませんでしょうか。

リオオリンピックが開幕し、世界のトップアスリートの美技が繰り広げられています。日本の裏側のオリンピックも、スマホやタブレットなどで、どこにいても美しい映像で楽しめます。ほんの30年前なら考えられないことですが、今では当たり前前にできています。当たり前になるまでには、どれほどの努力があったことでしょうか。

インプラント治療も、私たちは当たり前のように行っていきますが、現在に至るまでには努力がありました。工夫を重ねて、今のような安全で負担の少ない治療を行えるに至りました。これからも現状に慢心することなく、さらなるレベルアップを目指して、ますます精進して参りたいと思います。

中平 宏

リナメルをお使いの患者さんの歯は、何年経っても透明感のある美しさを保っています。

3 番目のSは、「スマイル」です。白く美しい歯を美しく見せるためには、唇の動きも重要です。人が一番イキイキとして美しく見える表情は、笑顔です。さあ、鏡に向かって笑顔になってみてください！・・・やってみると、意外と難しいでしょう。口角が上がっていますか？左右の高さが揃っていますか？唇の周りや頬の筋肉がしっかりと動かないと、不自然な笑顔になってしまいます。これらの筋肉は、食べ物を噛んだり飲み込んだりするときにも使う筋肉ですから、日ごろから意識して笑顔を作っておくと、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の予防にもなります。

口元の美しさはその人の印象を左右します。コミュニケーションにも影響します。

①白く美しい歯を

②いつまでも保ち

③いつでも美しく見せる

そのための3つのSを、ぜひお役立てください。



アパガードリナメル

いつまでも美しい歯を。



メンテナンスの大切さ

インプラント治療で最終の本歯が入り、治療が終了すると、私たちは患者さんに「次は半年後に見せに来てくださいね」とお伝えしています。半年ごとに見せていただくのが理想ですが、少なくとも1年に1度はメンテナンスにお越しください。これこそが、インプラントを長く快適に使うために重要なポイントです。

インプラント治療後のメンテナンスでは、私たちは次のようなことに重点を置いて調べています。

①ブラークコントロールの状態

お口の中の清掃の状態を見ます。磨き残しのあるところをチェックし、きれいにするとともに、日ごろの歯磨きの仕方について、アドバイスをさせていただきます。

②人工歯の状態

天然の歯もそうですが、人工の歯は使っているうちに磨り減ります。磨り減らないほど硬い材質は、インプラントや骨に悪影響が出ますから、使えないのです。歯が磨り減ると、歯の溝がなくなり、噛みにくくなります。さらに磨り減ると噛み合わせの高さが変わってしまい、ますます噛めなくなり、すると、無理な力をかけて噛むことになり、周囲の粘膜に炎症が起ったり、最悪の場合インプラントが脱落したりします。

③ネジの緩み、インプラントの異常

人工歯とインプラントはネジで固定しています。使っているうちに、少し緩みがあることがあります。このようなネジの緩みやインプラントの異常は、歯科医院で調べないと本人では気づきにくいことです。

④噛み合わせの確認

私たちは基準に沿った噛み合わせになるようお口の中を設計しています。しかし②でも説明しましたが、使っているうちに噛みあわせに狂いが生じてきます。また人工歯だけではなく、残っている歯やあごの骨の状態等自分の体も少しずつ変化します。それに合わせて噛み合わせを調節する必要があります。

⑤歯ぐきなど粘膜の状態

人工歯と歯ぐきの接する境目は、汚れがたまりやすい場所です。定期的に人工歯を外して状態を確認する必要があります。また、インプラントの周囲に炎症が起きていないか、頬の粘膜や舌に傷ができていないかを確認します。

10数年ぶりにいらつした患者さんが、人工歯が折れたりインプラントが脱落したりといったトラブルに見舞われていることがあります。修復に時間も苦労もおかけになります。ぜひ定期的にメンテナンスを受けていただき、快適な毎日をお過ごしただきたいと思えます。

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」(歯ネコ・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」(歯生活情報センター) 1,238円+税
- ③「50歳からの歯から若返る生き方」(歯科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」(歯ネコ・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

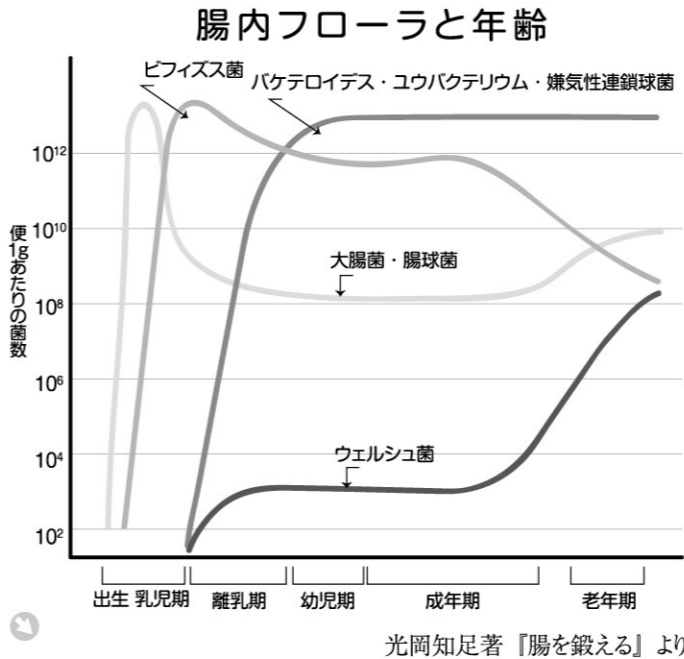
〒104-0061 東京都中央区銀座1-7-6 銀座河合ビル8F
TEL.03-3562-7877 www.tg-ic.com/



今年の新年号で、腸の大切さについて特集しました。腸は「第2の脳」と言われるほど独立して活動する非常に重要な器官です。そして、「腸内フローラ」と呼ばれる細菌叢のバランスこそが、健康の鍵を握る重要な役割を果たしていることをお話ししました。今回はその第2弾として、ご自分の腸が今現在健康かどうか、今後具体的にどのような生活を送ればいいのかを調べてみましょう。

理想的な腸内環境とは

まず、理想的な腸内環境についておさらいしましょう。



- ま…豆類
- ご…ごま、ナッツ類
- わ…わかめなど海藻類
- や…野菜類
- さ…魚、魚介類
- し…しいたけなど茸類
- い…イモ類

また、腸内の老廃物を排出するためには食物繊維、中でも水溶性食物繊維が必要です。水溶性食物繊維は、腸内で水に溶けるため、老廃物を吸収しやすく、体外への排出を促します。水溶性食物繊維の多い食品には、にんにく、ゆず、レモン、アボカド、オクラ、なめたけ、春菊、にんじん、りんご、バナナ、しいたけ、わかめ…等々があります。また、乳酸菌を含む発酵食品も摂りましょう。漬物やヨーグルト、チーズなどです。

こうしてみると、実に様々な食材を摂らなければいけないことがわかります。そのためには、お口が健康でなければいけません。何でもよく噛める歯であることが、健康の第一歩だということを改めて実感します。

次に運動です。腸に刺激を与え、スムーズな蠕動運動で、排泄を促しましょう。簡単なエクササイズをご紹介します。

腰回し運動

- ①足を肩幅に開き、まっすぐ立ち。
- ②腰の横に手を当て、下腹やわき腹を意識しながら骨盤を回すように、腰をゆっくり回す。
- ③右回し、左回しに10回ずつ。

腸内の細菌は、大きく3つに分けられます。一つは善玉菌、もう一つが悪玉菌、そして残る一つが日和見菌です。この3種類の菌の比率が、2:1:7で保たれていると、健康だと言われています。

あなたの腸年齢をチェック

腸内の悪玉菌は、年齢とともに増えると言われています。上のグラフを見ると、ピフィス菌などの善玉菌が年齢とともに徐々に減少するのに対し、大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌が老年期に増加していることがわかります。

しかし、ライフスタイルによって若く保つことも可能です。まずは今の腸内年齢を知るために、次の項目に当てはまるものをチェックしてみましょう。

腸内年齢テスト

- 便秘ぎみ、または下痢ぎみ
- おならや便がくさい
- 肌荒れがひどい
- 肩こりや頭痛、食欲不振などの症状がある
- 疲れやすい
- 強いストレスを感じている
- 肉を食べることが多い
- ヨーグルトや乳酸菌飲料をあまり摂らない
- お酒をよく飲む
- 甘いものをよく食べるが、その分食事は減っている



- 斜め前屈運動
- ①床に座って足を左右に伸ばして大きく開く。
 - ②片方の足に向かってゆっくり上体を斜めに倒していき、呼吸のできるところでストップ。10秒キープ。
 - ③右方向、左方向へ10回を目標に繰り返す。
- 運動は、無理のない程度にし、少しずつでも続けることが大切です。
- 腸内の善玉菌を増やし、これからも健康な毎日を送りましょう。

参考 光英科学研究所 <http://www.koei-science.com/>
WOMENJAPAN.COM <http://www.womenjapan.com>
光岡知足著『腸を鍛える』(祥伝社)

新情報

腸内フローラだけじゃない！「口内フローラ」が健康に直結!!

腸内フローラの大切さはお分かりいただけだと思います。実はもっと身近なところにも、健康の鍵を握る存在がありました。それが「口内フローラ」です。最近の歯科業界でも話題になっている口内フローラについて、最新情報をお届けします。

口内フローラとは



口内フローラとは、腸内フローラと同じく、多種多様な細菌の集合体のことをいいます。お口の中には約100億個の細菌が棲んでいます。この口内細菌も、腸内細菌と同様に、善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分かれます。そして、腸内フローラの理想的なバランスは、

- インスタント食品やファーストフードをよく食べる
- 和食より洋食派
- 豆類や海藻類、根菜類はあまり食べない
- 運動不足だ
- 生活が不規則だ

診断結果

腸内年齢赤ちゃん並み。

このまま若くてきれいな腸を保つよう、今の生活を続けてください。

腸内年齢20歳

腸内環境は良好です。今の生活を続けて大丈夫でしょう。ただし「便秘、または下痢ぎみ」「おならや便がくさい」にチェックが付いた人は別。腸内が悪玉菌よりに傾いているので、生活習慣を見直して。

腸内年齢40歳

危険ゾーンに入りかけています。ちょっとした心がけで改善されるので、頑張りましょう。

腸内年齢60歳

毎日辛く思っているのではないですか。今が見直すいい機会です。

腸内年齢80歳以上

今のままではいずれ大きな病気になってしまいます。「日も早く、毒を出して腸をきれいにしてほしい」。

(参照: womenjapan.com 金子美里先生監修「腸年齢チェックテスト」)

腸内環境を良好に保つには

腸内環境をよくするためには、やはり食事の見直しと運動が大切です。食事は、バランスよくいろいろな食材を摂ることが大切です。「いろいろ」ではわかりにくいので、「まじわやわし」で具体的に覚えておきましょう。

善玉菌2…悪玉菌1…日和見菌7の割合でしたが、口内フローラの場合は、悪玉菌がゼロに近いほどいいのです。

理想は赤ちゃん



そんな理想的な口内フローラを持っているのが、赤ちゃんです。母体内の赤ちゃんの口の中は無菌状態です。しかし生まれ出る瞬間から、様々な細菌が入り込んできます。産道を通るときに膣内の菌に感染することがわかっていますし、生まれ出た後の空気中や医師や看護師を経由した菌、器具類に付着した菌などに感染します。さらに母乳を飲むことで、母乳に含まれる約700種類の菌を取り込むそうです。菌と言っても、母親の免疫を分けるための、赤ちゃんにとって非常に重要な菌です。ですから母乳を飲んでいる頃の口の中が理想の口内フローラです。

やがて離乳食が始まり、食べ物に変化が起きます。歯が生えて口の中の環境も変わってきます。それにつれて、口内フローラの様相も変化していきます。

口の中の悪玉菌



口の中の悪玉菌は虫歯菌や歯周病菌です。つまり口内フローラが乱れると、虫歯や歯周病にかかりやすくなります。問題はその影響がお口の中だけにとどまらないことです。最悪の場合、死に至ることもあります。それはどういふことなのか、次号で詳しくご説明しましょう。お楽しみに。