



メンテナンスをお忘れなく

インプラント治療後の歯を、快適に使っていただくためには、お口の健康を保つ秘訣は、日ごろのケアと定期的なメンテナンスです。とはいえ、悪くないのに歯科医院へ出かけるのは億劫だな、と感じていらっしゃる方もいるかもしれません。

しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない汚れがあります。また人工歯のすり減りやネジの緩みなど、ご自分では気づかない変化が起こっている場合もあります。そうした小さな変化が噛み合わせの変化につながり、やがては人工歯の破損やインプラントと骨の結合の崩壊など、大きな破損を招くことだってあるのです。



ぜひ歯科医院での専門的なメンテナンスを受けて、お口の健康を維持し続けてください。



新年あけましておめでとうございます。ごさいいます。

はや昨年の話にはなりません。10月に「即位礼正殿の儀」が執り行われ、新天皇、新皇后陛下の即位が国内外にご報告されました。式典には、異例とも言える180以上の国や地域の要人が列席されたそうです。

その同時期にはラグビーW杯が、そして今年には東京オリンピックが開催されます。海外との垣根を越え、「平和の祭典」の名にふさわしい大会が行われることが期待されます。

世界平和というと、個人の力の及ばないスケールの大きさを感じます。しかしかつてマザー・テレサは、「世界平和のために何ができるか? 家へ帰って家族を愛しなさい」と言ったそうです。一人ひとりの幸福が集まって、世界が平和になります。私たちの日々の診療も、一人ひとりの患者様を大切に、ひいては社会に貢献できる一年となるよう、努めてまいりたいと思います。

中平 宏



しわやたるみにも関係する「骨」

今回の特集で骨について調べてみると、なんとしわやたるみ予防にも骨が関係していることがわかりました。骨密度が低くなると、お顔の骨の量も少なくなります。すると余った皮膚が、しわやたるみとなるのです。

特に下あごの骨は、その変化が顕著に現れる部分だそうです。もちろん骨だけではなく、お顔の筋肉の減少も関係します。「程よく噛む」、「よく笑う」といった毎日の動作が、お顔の骨と筋肉を育てて、若返りにも役立つようです。



編集後記

今年(令和2年)子年、というぞろ目のような、区切りのいい年ですね。新たに何かを始めたものです。ただ問題は続くかどうか。継続は力なり「わかっているのですけどね。今号の特集で、あごの骨が痩せる話を取り上げました。骨には適度な衝撃が必要でしたね。骨のためには水泳や自転車よりもウォーキングやジョギングを、入れ歯やブリッジよりもインプラントです。歩く、噛む、歩く、噛む：健康な骨の維持のため、コツコツ続けましょう。

(石島)



オリンピック選手を支える歯の話

まもなく東京オリンピックです。参加を目指してきたアスリートは、本番の一瞬にベストが尽くせるよう、緻密な調整を重ねていることでしょう。そうした選手達に、スポーツ歯科という分野がサポートを行っています。

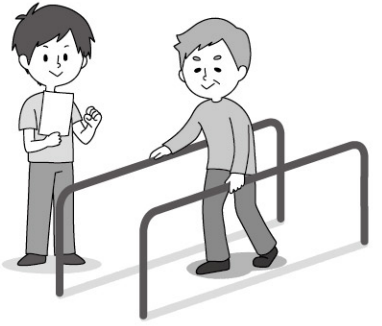


競技前に虫歯などの治療を行っておくことはもちろん、その他にも、歯やあごの位置・力関係と、体の動きとの関連を科学的に解明し、アスリートのパフォーマンスを上げていく研究が進められています。

例えば、射撃やアーチェリー、ゴルフなどは、奥歯を噛み合わせることで頭部を固定し、体の重心が安定します。これは遠隔促進という現象で、強く噛むと離れた位置の筋肉も興奮して収縮し、体がぶれずにプレーができます。一方速さを競う陸上や、バレー、バスケットといった球技の場合は、あごがリラックスして噛み合わない状態の方が、速くしなやかに動けるのです。テニスなどは、あごをリラックスさせて素早く走り、ボールを打つ瞬間に噛み合わせて力を出す、ミッ

クス型といえます。また、ラグビーやレスリングのように、相手やボールと接触する競技では、外傷から歯を守るマウスガードが必須です。以前は既成のマウスガードで済ますほどおざなりでしたが、今ではより丈夫でフィットするものを歯科医院でオーダーメイドするのが当たり前になりました。他競技でも、強い噛み締めから歯を守る意味でマウスガードを使用する選手も増えてきました。

こうしたスポーツ歯科の研究は、日常生活における行動や運動と歯の関わり合いの研究にも生かされます。例えば、噛み合わせの力が弱くなるにつれ、動作に時間がかかるか、奥歯を失った高齢者は体がぶれて転倒しやすい傾向にある、といった研究へと応用されているのです。今後、健康寿命を延ばすために必要なトレーニングやリハビリに対し、歯科から行うべきサポートが、より明確になることが期待されます。歯の健康は、万人にとって生涯大切なことなのです。




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「その日から噛める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「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
- ④改訂版「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

ホームページもぜひ見てね。

東京銀座歯科 検索



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/



安達政輝副院長



歯を失った後の治療法として、私たちはインプラント治療を第一選択肢として考えます。インプラントには、入れ歯やブリッジ治療にはない良さがあるからです。とはいえ、いいことづくめ、というわけでもありません。

本紙では、インプラント治療に対する理解をより深めていただくために、様々な角度からご紹介していきます。第一弾は、「あごの骨を維持すること」についてです。

放っておくと骨は痩せる

長い間ベッドで寝たきりで過ごすと、足の骨が痩せてしまふ、という話を聞いたことがあると思います。骨や筋肉は使われないと痩せてしまいます。



あごの骨も同様です。使わなければ痩せてしまいます。「入れ歯を入れて使っ

では、歯周病が進んでも、自分の歯を抜かずに残しておけばいいかというと、それは逆効果です。重度の歯周病もまた骨を溶かしてしまうので、何がなんでも歯を残すことが良いわけではありません。

「程よい」噛む力を再現できるのはインプラントです。インプラントは骨と結合し、自分の歯と同様に噛む力を回復することができます。垂直的にリズムミカルにかかる刺激がちょうど良いのです。

強く噛めば骨が鍛えられるかという点、これもまた逆効果です。インプラントでよく噛めるからと、硬いものをガリガリ噛むと、インプラントの周囲の骨が溶かされることがあります。「過ぎたるは及ばざるが如し」です。

インプラントで「程よく噛む」

失った歯の根を再生させる治療法は、現在のところインプラントだけです。入れ歯やブリッジは、失われた歯冠部分だけを補う治療であって、見えない根の部分が再生されません。数年後には、残っていた歯やあごの骨が失われる可能性が高くなります。治療後の人生という長いスパンで効果を考えれば、インプラント治療がいかに有

いるよ」と思う方もいらっしゃるでしょう。残念ながら、入れ歯ではダメなのです。問題は、「骨に程よい刺激を与えているか」ということなのです。

先の足の話に戻りますが、同じスポーツ選手でも、自転車競技の選手と陸上競技の選手の足の骨を比べると、陸上競技の選手の方が骨が丈夫であることがわかりました。違いはズバリ、足で地面を蹴っているかどうか、という点です。自転車も足を使う競技ですから、もちろん筋肉は発達しています。しかし、直接地面を蹴る動きはありません。つまり、足の骨に衝撃がかからないため、骨の強さという点では陸上競技の選手には及ばない傾向にあるのです。(自転車も、運動しないよりは断然いいことはご理解いただけますよね。)

このように、骨は刺激を受けて強くなります。あごの骨も同じです。噛む刺激を受けて骨密度を維持しています。そして刺激を骨に伝える役割をしているのが、歯の根です。歯の根はあごの骨に埋

効であるか、想像できることでしょう。

ただし、インプラント治療さえすれば安心というわけではありません。先に述べたように強く噛みすぎたり、メンテナンスをしないで菌に感染したりすると、インプラント周囲炎になって骨が溶かされる場合があります。

骨は、私たちの目に見えないところに

まり、噛む力を骨に伝えます。骨はその「程よい」刺激を受けて、維持しているのです。

「程よい」力とは

骨の維持に必要な力には、「強さ」と「方向」が鍵となります。



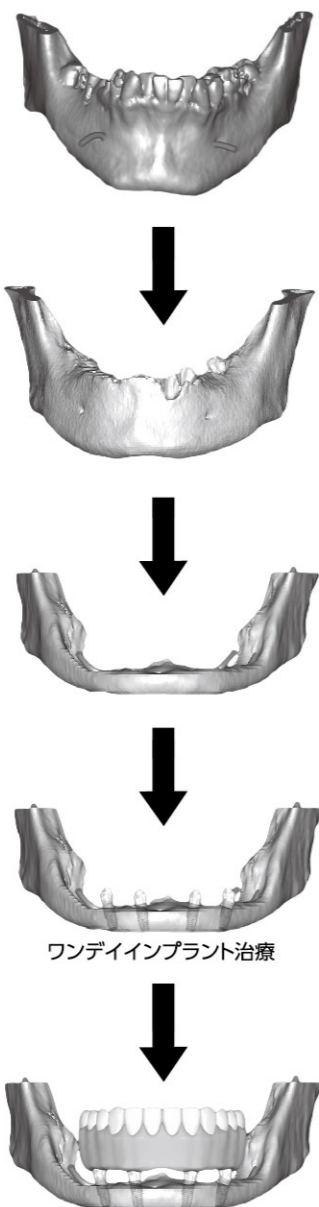
歯が抜けたままの状態では、噛む力はゼロですので、骨は徐々に痩せてしまいます。入れ歯ではどうでしょう。入れないよりはいいのですが、歯の根がないため、やはり骨は痩せていきます。特に合わない入れ歯が粘膜(歯ぐき)の上で左右にたつくような場合、その不要な力も骨を痩せさせてしまうようです。

ブリッジもまた、歯の根の部分がないので同様です。入れ歯よりも噛む力は再現できますが、土台となる歯に力が集中し、その強すぎる刺激によって、土台の歯の根の周りの骨も溶かされてしまいます。

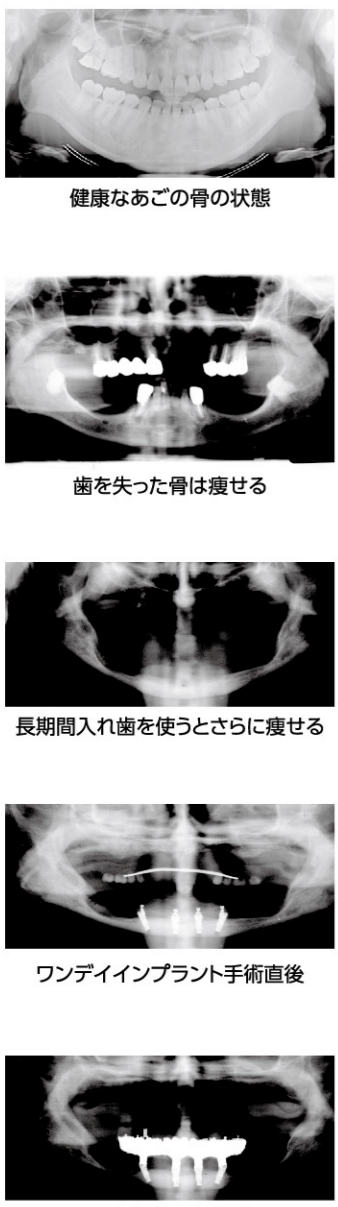
あって、私たちの体を支える重要な役割をしています。骨を維持し、健康を維持するために、きちんと噛めるお口であることは必要条件です。残念ながら歯を失ってしまったら、インプラントで再び噛めるよう治療することをお勧めします。

インプラントで、これ以上骨が痩せることを防ぎましょう

CTで見る下あごの骨の変化



パノラマレントゲン写真で見る変化



健康なあごの骨の状態

歯を失った骨は痩せる

長期間入れ歯を使うとさらに痩せる

ワンディインプラント手術直後

ワンディインプラントで骨と健康を維持