

ワンデイインプラント 2020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

表紙クイズ: ひまわりの花は何輪あるでしょう?



咀嚼能力を 向上させましょう

当院では、咀嚼能力を測定する検査を行っています。咀嚼とは食物を噛み砕き唾液と混ぜて飲み込みやすくすることです。歯が抜けてしまうと、咀嚼はしづらくなってしまうのです。でも、歯だけが問題なのではありません。



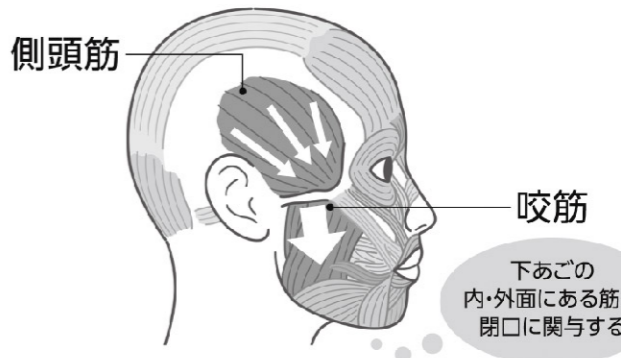
噛むためには、あごを動かす筋肉がしなやかに、リズムカルに動かなければいけません。年齢を重ねると、全身的に筋肉の動きが緩慢になってきます。若い頃のスピードで、歩いたり走ったりができにくくなりますよね。また若い人の会話を早口に感じたりしませんか。このように、噛むときにあごを動かす筋肉も、動きがゆっくりになってしまっているかもしれません。

お口の周りの筋肉も、鍛えることができます。特別なトレーニングというよりは、毎日の食事の際に、よく噛むように意識しましょう。繊維の多い野菜やキノコ類、食べ応えのある肉類、おやつ代わりにナッツ類など、歯ごたえのあるものを食材に加え、意識して噛む回数を増やしましょう。そしてよ

く噛んだ後は、コリをほぐすために頬に手を当ててマッサージしましょう。強く力を入れて噛む必要はありません。また片側に偏らず、左右どちらの歯も使うようにしましょう。モグモグとリズムカルに「一口30回噛む」くらいのつもりで、咀嚼能力を向上させましょう。

編集後記

先日、映画「日日是好日(にちにちこれこうにち)」を観ました。樹木希林さんの最後の出演作という意味でも、気になっていた作品です。タイトルの言葉は禅語で、雲門禪師の悟りの境地を表した言葉だそうです。人生には、雨の日も嵐の日もあります。それでもただひたすら、ありのままに生きれば、全てが好日(こうにち)です。過ぎたことにこだわったり、まだ来ぬ明日に期待したりせず、ただ今、この一瞬を精一杯生きる、そういうすれば素晴らしい一日になる、という意味だそうです。樹木さんの穏やかで包み込むような笑顔が心に沁みました。



新しい生活様式とフレイル(虚弱化)予防

新型コロナウイルスにより、私たちの生活は大きく様変わりしました。三密を防止、マスクを装着、手洗いや消毒を徹底するなどの対策が、当たり前になってきています。熱中症には気をつけながら、もう一がんばりしていきましょう。

さてこのように私たちの日常は、感染予防対策を取り入れた、新しい生活様式に移行しつつあります。当院でも患者様とスタッフの安全を第一に、従来以上に感染予防に留意して、診療を行っています。定期検診などの通院を遠慮されていた方も、安心してご来院ください。

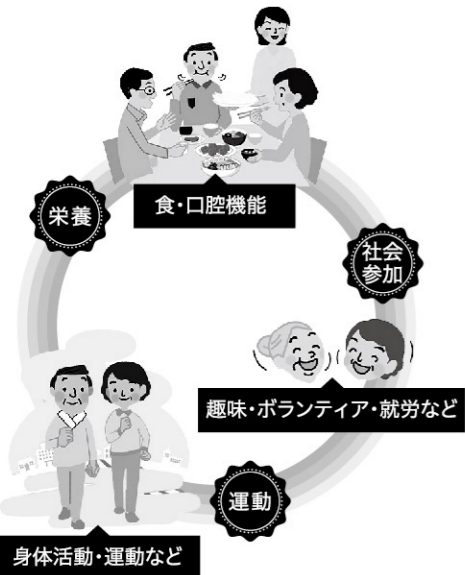
ところで自粛生活を経て、新たな心配事が懸念されています。それは人と人との交流が少なくなっていることです。中でも高齢者は、外出する機会も、人と会話する機会も減っています。こうした生活は、孤独感を募らせ幸福感に影響を及ぼすと言われています。毎日新聞の記事によると「人と人との直接的な触れ合いは、免疫系を向上させ、BMI(体格指数)や収縮期血圧を低下させ、更にはうつ病のリスク低減、死亡リスクの低下なども報告されています」(Dr.白澤100歳への道)とありました。特に高齢期の認知機能においては、社会的刺激が大きく関与しているそうです。そのため隔離された状態では、慢性病の悪化や認知機能の低下な

どが起こることが考えられます。

最近耳にするようになった「フレイル」という言葉があります。健康と病気の中間の、虚弱の状態を指します。高齢者に多く、体力や認知機能の衰えや社会性の低下として現れます。

社会的距離(ソーシャルディスタンス)は確保しなければいけません。外に出したり運動をしたり、楽しく会話をするために必要です。また、口腔の健康もフレイル予防を支える大きな柱として注目されています。バランスの良い食事を取り、咀嚼力(噛める歯、噛む筋肉)、嚥下力(飲み込む筋肉)を鍛えることも大切です。

新しい生活様式を取り入れながら、体と心が健康になるご自分なりのライフスタイルを探してみましょう。



身体活動・運動など

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」(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

中平 宏

【特集】

歯科インプラント

治療を知る！

その②

「骨と結合する」

インプラント治療について、より深く知っていただくための特集第2弾。今回は「インプラントが骨と結合する」ということについて解説致します。

インプラントが入れ歯やブリッジと違う点

歯を失った後の治療法を比較して、入れ歯とブリッジとインプラントの最大の違いを挙げるとすると、それは**人工歯の固定の仕方**と言えるでしょう。

- ・入れ歯⇨粘膜
- ・ブリッジ⇨隣の歯
- ・インプラント⇨骨

この違いにより、インプラント治療をした歯では、違和感なくしっかりと噛むことができ、他の歯に負担をかけません。

ところで、現在のよう骨に支えられるインプラントが登場するまでには、実は長い歴史がありました。

インプラントの歴史

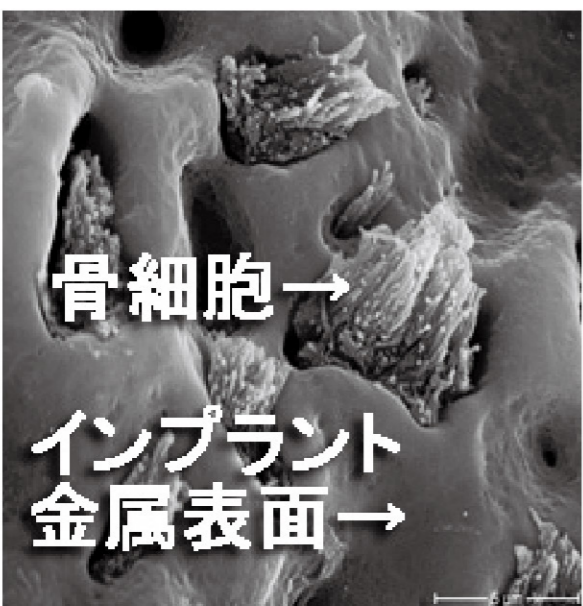
紀元前〜紀元数世紀の各地の遺跡から、歯の代わりとなるものが差し込まれていた頭骨が出土しています。使われたものは動物の歯だったり、貝だったり、宝石だったり様々ですが、いずれも骨と結合せず、噛む機能は果たしていませんでした。

人間の体は異物に対して身を守る反応をします。体外から取り込まれたものには、どのような害毒があるかわからないからです。多くの物質に対して、体は排除したり、拒絶反応を起こしたりします。インプラント治療ではそのような反応をしない（生体親和性が高い）物質が望まれます。金やセラミックスは生体親和性が高い物質ですので、インプラントとして使われた時期もありました。人工歯を固定できるように形を工夫したのです。形状記憶合金を使ってあごの骨の中で開脚するようなインプラントや、あごの骨の表面を覆うフレーム型のイン

チタンの不思議な性質

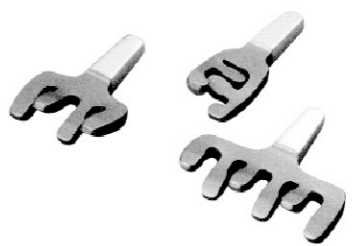
ところで、「チタンと骨がくっつく」というのはどういうことでしょうか？チタンの表面には、厚い酸化膜があり、その膜に骨を作る細胞（骨芽細胞）が触れると自分の骨を作るのと同じように酸化膜の表面で骨を作ります。インプラントの表面には、目に見えない細かい凹凸がつけられており、そこに入り込むように骨が作られるので、がっちりくっつくのです。

チタンは骨と結合する上に生体親和性が高く、軽くて折れにくく腐食しにくい、という性質があり、様々な医療現場で使われています。

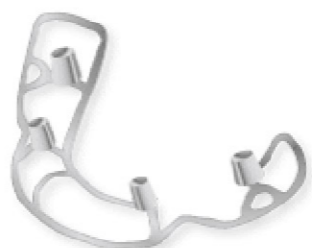


インプラント表面の顕微鏡画像

プラントなど、いくつかのタイプが生まれました。



形状記憶合金インプラント



骨膜下インプラント

現在のインプラント治療の誕生

そんな試行錯誤の中で淘汰されてきたのが、現在の材質、形のインプラントです。



現在のインプラント

その誕生には一大発見がありました。

1952年スウェーデンのルンド大学でのことです。医学部のブローネマルク教授は、ウサギのすねに生体顕微鏡

インプラントをいつまでも快適に

ブローネマルク教授が最初に治療した患者さんのインプラントは、41年間機能しました。正しく使えば、このように長く使い続けることができます。そのため、次のことに気をつけてください。

- 毎日の丁寧な歯磨き
- 歯科医院での定期メンテナンス
- 硬い物ばかりに偏らない
- 日中、食いしぼりや噛みしめをしないように気をつける（あごのリラックス）

せっかくインプラントと骨が結合していても、細菌による炎症で、骨にダメージを与えることがあります。また強すぎる力が、その結合を破壊してしまうこともあります。

程よい力で噛むことと毎日のお手入れ、そして歯科医院でのメンテナンスを続けて、末永く噛める喜びを味わってください。

力のかかり方やその時期などの研究も進み、患者様の治療中の生活の質を下げないような工夫もされてきました。こうして現在のインプラント治療は、成功率の高い安全な治療として確立されてきたのです。