

Dr. 中平の若さと健康のヒケツ

Dr. 中平は現在65歳。自院のみならず、全国各地の歯科医院に招聘されて、手術を行って、いるバイタリティ溢れる毎日を過ごしています。この元気が、いったいどこからくるのか、本人にインタビューしてみました。



健康維持のために、気をつけていることは何ですか？

中平：基本は、食事と運動ですね。食事は炭水化物を減らし、気味にして、野菜や果物をしっかりとるようにしています。あと、朝早起きして、できるだけウォーキングをしています。それと最近を意識して深呼吸をしています。深く呼吸をすると、新鮮な酸素が全身に行きわたり、心も落ち着きます。



やはり食事と運動が基本なんですね。

中平：もう一つ、大事なことがあります。それは気持ち（メンタル）です。「元気でい続けるんだ」「病気に負けないぞ」という強い気持ちを持つことが、大切だと思います。心からそう信じていると、体もそれに応えてくれるように思います。

気持ちが体の健康に関係しますか？

中平：そうですね。「病は気から」という言葉がありますが、一理あると思います。自分は健康でい続けるんだ、という強い意志があれば、自ずと行動も変わってきます。食事にも気をつけてバランスの取れたものを食べるようになるでしょうし、積極的に体を動かすようになるでしょう。

意識の変化が行動の変化を招く、ということでしょうか。

中平：それだけではありません。人間の体は心と切り離せないと感じています。心が元気でなければ、体も健康にはなれません。前向きで明るい気持ちでいること、くよくよしたりイライラしたりはなるべくしない、といった心の持ちようが、体にも影響するのではないのでしょうか。私はそう考えて、できるだけポジティブに物事を考えるようにしています。

ポジティブな方が良いと思っても、なかなか変わらない人もいますよね。

中平：そうですね、考え方の癖はすぐには変えられないでしょう。そのことでストレスを感じるのでは、本末転倒です。でも、ネガティブな考えが浮かんだときに、「あ、今ネガティブになっているな」と気づくだけでも違ってきます。そういう時は深呼吸をし、心を落ち着けてみてはどうでしょうか。ネガティブな感情を吐き出すつもりで、体中の息を吐き出してみてください。せっかくの人生ですから、楽しく生き生きと過ごすようではありませんか。私も健康に気を付け、まだまだ天職を極めてまいりたいと考えています。これを読んでくださっている皆様も、ぜひ健康な毎日をお過ごしください。

ワンデイインプラント 2021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

特集1 アンケート調査の結果と御礼
特集2 Dr. 中平の京都・奈良探訪



2021年の干支：ウンは何匹いるでしょう？



昨年（ウサギ）はコロナ感染による様々な活動の自粛に伴い、我慢を強いられる一年でしたね。今年もその影響はまだ続くようです。

人類は有史以来、様々な感染症と戦い続けてきました。そして、医学の発展と人々の協力によって、必ず打ち勝ってきました。新型コロナウイルスは、感染力の強いウィルスのため抑え込みに時間はかかっていますが、いずれ打ち勝てる日が来ることを信じて、今しばらく感染症対策を続けましょう。

我慢が多いと感じる私たちの生活ですが、このコロナ禍でも工夫を凝らし様々な活動を続けている人たちがいます。直接会えない人と、形を変えて繋がりを持つ努力をしている人もいます。そうした知恵や思いやりを忘れない行動によって、今年がより一層良い一年となることを願っています。

私たちも、ウィズコロナの環境を踏まえながら、今後の歯科医療の取り組み方や発展について改めて考察もし、これまで以上に患者様に貢献していく道を進んでまいります。本年も、どうぞよろしくお願いたします。

中平 宏

歯科医師として40年



当院長、中平宏が歯科医師として独り立ちして今年で40年になります。今日まで診療を続けてくることができたのもひとえに、患者様のお陰だと感謝いたしております。ありがとうございます。今回は、中平院長の40年を、簡単に振り返ってみましょう。

歯科医師としてスタートした当初、中平は入れ歯治療に力を入れていました。入れ歯には様々なタイプがありますが、どの入れ歯に取り組みたいという壁を感じていました。患者様は噛めない不具合を抱え、何度も調整に通われます。歯が本来持つ「噛む機能」を回復しないと、本当の意味で治療したことはならないと感じていました。

その矛盾を解決したのが、インプラント治療でした。歯の「噛む」という機能と、「見た目の美しさ」という両方の機能を見事に回復させますから、素晴らしい治療法だと、力を入れて取り組むようになりました。

そんな素晴らしいインプラント治療ですが、やがて新たな壁にも突き当たりました。それが総入れ歯の人のインプラント治療です。総入れ歯の人やほとんどの歯がない人こそ、噛むことに困っているのに、インプラント治療をするとなると、数本ずつ何度も手術することになってしまいます。また、インプラントを希望し

ても骨が薄くて、手術ができない人もいます。

何か良い方法がないかと模索していた時に合ったのが、少数本のインプラントで、あご全体を治療する方法です。今行っている「ワンデイインプラント」です。この方法なら、一度の手術であご全体の治療が可能で、しかも手術当日に仮歯の固定までできます。骨が薄い方でも、治療が可能な場合が多いのも利点です。

こうして、今は様々な症状の患者様に、インプラント治療を行えるようになりました。特に「ワンデイインプラント」治療の素晴らしさを全国の患者様に伝えたく、2005年に銀座で開業できたことは、大きな転換点だったと思います。今では、同治療を1200例症例以上もの、多くの患者様に受けていただきました。

中平個人は40年という節目を迎えたわけですが、当院はこれからその年月を追いかけて発展していきたいと思っています。ますます意欲的に、そして患者様に寄り添った治療に取り組んでまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。



40年前の銀座4丁目交差点

感染症予防に

口腔ケアを



昨年から新型コロナウイルスによって、世界中に不安が広がっています。これからの時期はインフルエンザウイルスによる感染症の流行も心配されます。感染症は怖い病気ではありますが、対応策が明らかになっていきますので、正しい知識を得ることで不安を取り除きましょう。

対応策はまず周知のとおり、三密を避け、マスク・消毒を心掛けるという予防策が、私たちの健康を守ります。ここにもう一つ、口腔ケアを取り入れていただきたいと思っています。

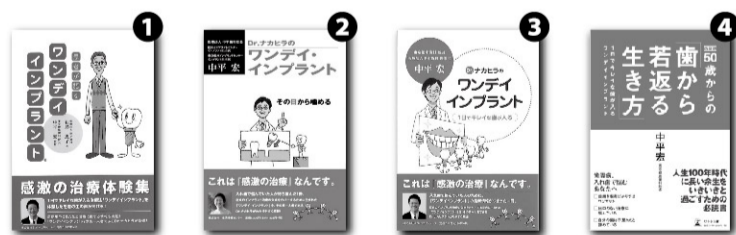
ウィルスは、主に口や鼻の粘膜から侵入します。粘膜には、ウィルスを容易に侵入させない免疫が働いています。しかしお口の中にある歯周病菌などの悪い細菌は、ウィルスを取り込む働きをします。そのため、悪い細菌が多いお口の人は、感染症にかかりやすくなるのです。

口腔ケアの一つは、毎日の歯磨きです。丁寧に隅々まで意識して行いましょう。また、デンタルフロスや糸ようじ、歯間ブラシを使って、歯と歯の間の汚れも取りましょう。また、舌ブラシなどを使って、舌の表面も優しくぐぐって、汚れを取りましょう。

もう一つの口腔ケアが、歯科医院での定期検診です。歯と歯茎の境目などの磨きにくいところを、専用の器具を使って汚れを取り除きます。また、日々の磨き方の癖を知って、より良いブラッシングの仕方を身に付けることもできます。当院では、感染予防対策を行っておりますので、通院には十分にお気をつけて来院ください。お口の健康は、まさに全身の健康の入り口です。口腔ケアを行って、ウィルスに負けない生活を送りたいです。

Dr. ナカヒラの本

インターネットで好評発売中!!



- 「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
- 「その日から噛める Dr. ナカヒラのワンデイインプラント」(奥生活情報センター) 1,238円＋税
- 「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
- 「医師150歳からの歯から若返る生き方」(朝日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



編集後記

今回は、Dr. 中平の40周年記念として、紙面を大きくし、ゆったりサイズで作成してみました。いかがでしたでしょうか。

これを読んでくださっている方の中にも、一つのこと、40年、50年と取り組んでいる方もいらっしゃるでしょう。継続は力なり、と言いますが、並大抵のことではないと頭が下がる思いです。

一口に継続とは言いますが、ただ、同じことを繰り返していたのでは、継続することはできません。時代は変化し続け、次々と新しいものが登場します。より快適で便利なものが求められ、人々のニーズも多様化していきます。そうした変化を受けとめ、守るべきところは守り、進化させるべきは工夫を凝らす。そういった努力がなければ、継続は不可能でしょう。

Dr. 中平は40年を一つの節目とし、次なるステージを目指しています。当院がますます患者様に愛されますよう、スタッフ一同も努力を重ねてまいります。今年もどうぞ、よろしくお願いたします。(石島)



安達政輝副院長

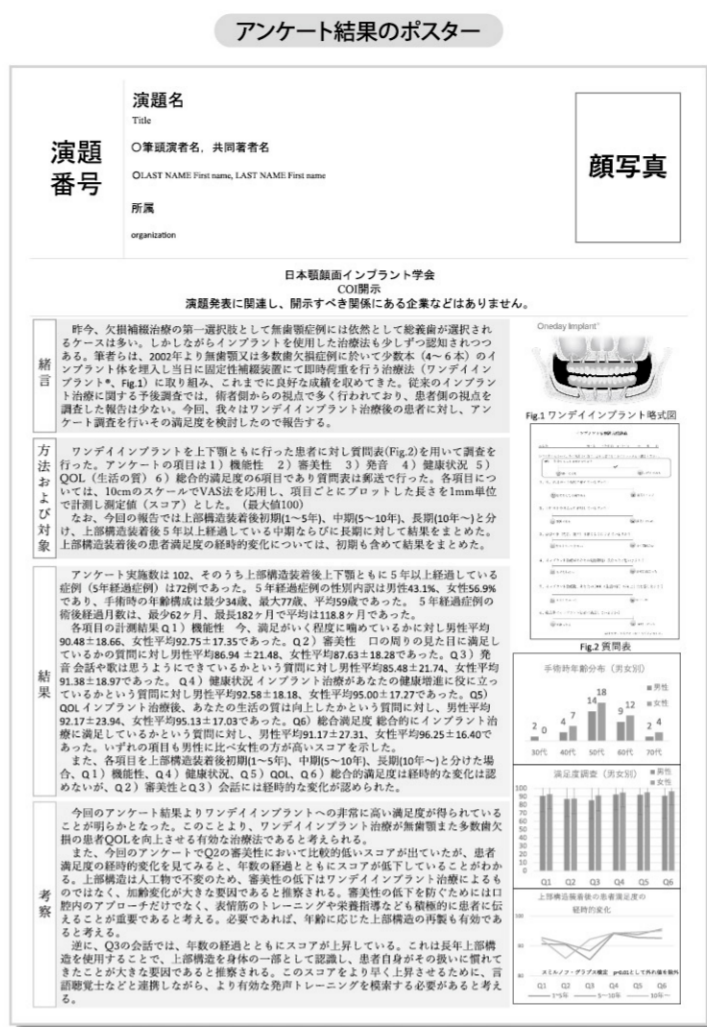
特集1 アンケート調査の結果と御礼

前回の本紙に同封したアンケートには、多くの方がご回答くださりました。誠にありがとうございました。アンケートへのご回答と、今夏の猛暑の中、ポストや当院までわざわざご足労いただいたことに、深く感謝いたします。

お陰様で、アンケート結果を論文にし、去る12月5日、6日に開催された「日本顎顔面インプラント学会」で発表することができました。簡単ではありますが、発表内容の要旨をご紹介します。

調査内容は、インプラント治療後の患者満足度調査です。当院でインプラント治療を受けていただいた患者様への満足度調査として、お送りしたアンケートによって調べました。満足度には、噛むこと、発音、見た目という複数の満足が含まれます。それぞれにどう感じているかを集計しました。

結果は、いずれの項目も高い満足度を得ていただけでした。特に噛むことに対しては、非



常に高い満足度という結果でした。年数の経過に関わらず、よく噛める状態が維持できていると評価できました。しかし、見た目の美しさという点では、治療後の年数が経過するとやや下降することがわかりました。これは、インプラントの変化というよりは、お口周り全体の変化によるもので、表情筋のトレーニングや栄養指導で改善できると考察しました。また発音は、年数の経過とともに満足度が上昇する傾向にありました。これは長年使用することで、人工歯を体の一部として上手に使い慣れてきていることを示していると考えました。

このような調査結果と考察を、口腔外科の権威である朝波総一郎先生も交えてまとめることができました。こうして論文として発表することで、インプラント治療のエビデンス(医学的根拠)となり、今後の歯科治療が進展していきます。患者様皆様のご協力によって、インプラント治療の有意性が証明され、今後の歯科界が発展していくのです。

本当にありがとうございました。
また調査をお願いする機会があるかと思いますが、どうぞその節にもご協力のほど、よろしく願いいたします。

食べる トレーニング

私たちは毎日ほぼ3食、ものを食べています。ごく当たり前のことで、意識しなくても食べることはできています。でも、噛むこと、咀嚼力、発音、見た目、歯の健康状態、歯のメンテナンス、歯の審美性、歯のメンテナンスの頻度、歯のメンテナンスの回数、歯のメンテナンスの費用、歯のメンテナンスの場所、歯のメンテナンスの時間、歯のメンテナンスの満足度、歯のメンテナンスの不安、歯のメンテナンスの期待、歯のメンテナンスの希望、歯のメンテナンスのアドバイス、歯のメンテナンスのサポート、歯のメンテナンスのフォローアップ、歯のメンテナンスのフォローアップの満足度、歯のメンテナンスのフォローアップの期待、歯のメンテナンスのフォローアップの希望、歯のメンテナンスのフォローアップのアドバイス、歯のメンテナンスのフォローアップのサポート、歯のメンテナンスのフォローアップのフォローアップ、歯のメンテナンスのフォローアップのフォローアップ



食べるって、意外と大変な作業ですね。多くの筋肉が働いています。若い頃には反射的にできていたことですが、年齢を重ねて筋肉が衰えてくると、若い頃のようにはいかなくなる場合があります。そうなる前に、食事に対する意欲が減退したり、悪くすると栄養状態の低下や脱水を引き起こしたりします。また、食べ物が誤って気道に入ることから誤嚥性肺炎や窒息を招き、命にかかわる事態にもなりかねません。

ぜひお顔周りの筋肉も鍛えることを意識しましょう。一口を何回噛んでいるでしょうか？理想は1秒間に1〜2回のペースで20〜30回噛むことです。また飲み込むときも、誤嚥をしないように気を付けてごくと飲み込むこと、ご周りの筋肉を使います。

インプラント治療で良く噛める歯になったのですから、しっかりと使ってください。軟らかい物だけではなく、噛み応えのあるものをよく噛んで、噛む力を鍛えましょう。楽しく食事することがいちばん大切ですが、時々一口一口を味わって、よく噛み、意識して飲み込んでみましょう。

特集2

Dr. 中平の京都・奈良探訪

昨年は新型コロナウイルスの影響で、自由に旅行を楽しむことが難しい1年でしたね。しかし、インプラント治療を待つ患者様がいらつしやる以上、中平は万全に感染症対策を行った上で、各地へ赴き、出張手術も致しました。そんな日々の中、紅葉の時期に京都の四条烏丸にある村井歯科医院に出張しましたので、空き時間を利用して少し観光地を巡ったそうです。その様子を紹介していきましょう。

せっかく京都まで来たので、古くからの知人を訪ねることにしました。訪れたのは仁和寺で、知人とはこの僧侶です。仁和寺の境内は広大で、国宝の「金堂」をはじめ、重要文化財の「五重塔」「御影堂」「観音堂」や、御殿内の「遼廓亭」「飛瀟亭」などがあります。皇族や貴族とのゆかりが深かったため「仁和寺御殿」といわれる御所風建築物が特長です。これらの建築物を回るだけでも、たくさん歩いていい運動になります。折しも紅葉はじめ、とても美しい風景に疲れも忘れていました。



仁和寺 経蔵



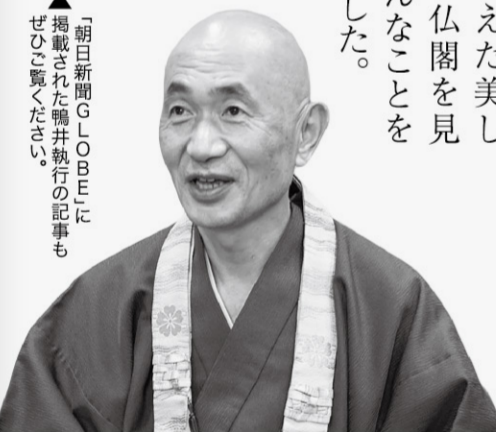
法隆寺 五重塔

また、この機会に少し足を延ばして、奈良も訪れました。奈良もまた、かつては日本の都として発展した歴史がうかがえる建築物が多く残されています。その中でも心に残ったのは、法隆寺です。法隆寺は、来年度築1400年になります。世界最古の木造建築物として、世界遺産に指定されています。1400年もの間、変わらぬ姿を遺していますが、その1400年前当時の木材は、もうわずか数本しか残っていないそうです。長い年月の間に、火災に見舞われたり、また風雨による劣化があったりしました。そのたび、修復を繰り返し、今も当時の姿を遺しているのです。

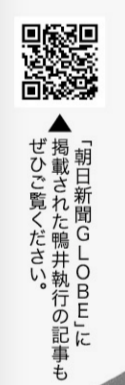


法隆寺

この長い人生をいっまでも健康に過ごすために、歯も全身も、メンテナンスを怠らないことが大切です。法隆寺をはじめ、京都・奈良の長い歴史を堪能したい、神社仏閣を見て、そんなことを感じました。



中平の知人、仁和寺の鴨井智策執行



明日新聞GO ONLINE
掲載された鴨井執行の記事もぜひご覧ください。

日本スウェーデン歯科学会理事に就任

北欧の国、スウェーデンと聞いて、皆さんは何を思い浮かべるでしょう。美しい雪景色、幻想的なオーロラ、デザイン性の高い家具…。

歯科医療者にとってスウェーデンは、世界をリードする先進国というイメージです。予防歯科・歯科治療共に高い意識と技術を誇っています。一例を挙げると、日本人は平均すると85歳で8本しか自分の歯が残っていませんが、スウェーデンでは25本も残っているそうです。その差は予防歯科の意識の高さ、定期的なメンテナンスの通院回数にあるのではないかと考えられます。スウェーデンでの歯科医院の役割は、健康な歯を悪くしないために存在するのであり、日本では悪くなった歯を治療することと考えられています。

そんなスウェーデンの歯科技術や知識を日本に紹介するため、昨年「日本スウェーデン歯科学会」が発足しました。日本を、スウェーデンの歯科医療のレベルに引き上げることが目標です。Dr. 中平も設立のお手伝いをし、理事に招聘され就任することとなりました。

当学会の会長、副会長には、イェテボリ大学のリンクストロム教授、レンパート教授が就任しています。両教授は、歯科界において世界的にも著名な先生です。またイェテボリ大学は、近代インプラント治療を発明したブローネマルク教授が在籍していた学校で、スウェーデンでも有数の大学です。さらにスウェーデン大使館もバックアップしてくれており、非常に有意義な活動が期待されます。

先日は第2回目の学会が、東京大学の安田講堂で開かれる予定でしたが、コロナの影響でリモートによる開催となりました。「コロナが収束し、一日も早く本格的な活動が行われることを願ってやみません。そして、今後の日本の予防歯科、歯科治療がどのように発展していくのか、非常に楽しみです。