



◎特集1
体験談(インプラント啓発)
プロジェクトへご協力を！

◎特集2
お口の働き(口腔機能)を
回復させよう！

サングラスはいくつあるでしょう？



家でできる セルフメンテナンス

昨年からの新型コロナウイルスの蔓延により、ほとんどの方が不要不急の外出を自粛したり、人との接触を極力避けたりと、感染予防の努力が続けられてきました。その中でオリンピックも開催され、さらなる感染拡大も懸念されます。長引く戦いに辟易とされても方もいらつしやるとは思いますが、より層の感染予防が必要となると考えます。

この状況下ですので、インプラント治療後のメンテナンスに、当院まで来院できない患者様も大勢いらっしゃると思います。現状が落ち着き、自由に来院できるまでの間、ご自宅でできるセルフメンテナンスでお口を良い状態に保つていただければと思います。

ブラッシング

基本は毎日のブラッシング(歯磨き)です。歯の形に添って、ブラシを歯面に対して垂直に当て、細かく動かします。歯と歯ぐきの間、歯と歯の間は、ブラシの先を入れるように叩き込む感じで磨きましょう。ただし、力を入れすぎると歯ぐきを傷めますので、手加減を入れず、やさしく歯ブラシを動かします。歯の裏は、ブラシのかかとを使って、下から上へ汚れを掻き出します。

歯と歯の間は、フロスや歯間ブラシを通しましょう。歯間ブラシはサイズがありますので、ご自分に合ったものを選びましょう。舌の汚れも、お口の中の細菌を増やす原因になります。舌ブラシを使って、奥から手前へ優しくなぞって汚れを落としましょう。

用具について

歯磨きに関する用具ですが、用途に合わせて様々なものがあります。普通の歯ブラシ、超音波歯ブラシ、電動歯ブラシ、部分磨き用の歯ブ

ラシ(ワンタフト)、歯間ブラシ、フロスなどが、歯を磨くために使われる用具です。どれが優れている、ということはありませんが、歯の表面、歯と歯の間など、磨く場所ごとに「ご自分に合った用具、使いやすい用具を選んで使わけていただく」といいたいと思います。



ウォーターピック

体操やマッサージなど

3ページで紹介した口腔機能の回復のための体操やマッサージも行ってみましょう。食べる話などのお口の機能は、歯が良いだけではうまくできません。周囲の筋肉も鍛える必要があります。そして、ときどき深く深呼吸をしてリラックスしましょう。胸の中の不安や閉塞感を吐き出し、新鮮な空気を体いっぱいに取り込んで、できるだけ明るく日々を過ごしましょう。

インプラントの保証について

最後にインプラントの保証についてお知らせです。保証条件に、「メンテナンスに継続して来院していること」の条項がありますが、思うように来院いただけない現状を鑑み、当面は例外を設けたいと存じます。(ただし、硬いものを噛み続けるなど、無茶な使い方をされているなどの状態が見受けられれば、その対象外となります)。

しばらくは、前述のセルフメンテナンスを行っていただき、自由に外出ができる時期を待ちましょう。もちろん、当院の診療は通常通り行っておりま。歯科医院でのクラスターは全国的にも発生しておりません。外出できる方は移動的に注意し、安心してメンテナンスに来院ください。

歯ぎしり解消の「おまじない」

あなたは「おまじない」を信じますか？おまじないという、非科学的で古臭く感じられるかもしれませんが、おまじないとは、神仏など不可思議なものの威力を借りて、願いをかなえてもらおうと念じることです。身近なところでは「痛い痛い飛んでいけ」なんていうのがありますね。効果の程はともかく、心から念じる行為は少なからず効果があるのかもしれない。というのは、ある歯科医師がおよそ500人を対象に、歯ぎしりを予防するための「おまじない」を唱えるように指導したところ、なんと9割以上の人に一定の効果があったと報告しました。そのおまじないとは、

「唇は閉じて、歯は離す」

これだけです。このおまじないを、就寝前に声に出して20回唱える、というのがです。これはNHKの「ためしてガッテン」という番組でも紹介されていました。

歯ぎしりはかなり怖い悪習です。歯がすり減り噛み合わせが悪くなって、体全体のバランスが崩れる可能性があります。歯の根やあごの骨が悪くなって、歯がグラグラしたり抜けてしまったりするかもしれません。慢性的に首や肩が凝ったり、片頭痛が起きたりもします。

こうした不調がおまじないを唱えるだけで解消されるのであれば試してみませんか。実際に私たちも、歯ぎしりや食いしばりの癖のある患者様には「普段、何もしていない時には上下の歯を離すようにしてください」と指導しています。日ごから意識して習慣化することが、解決策の一つだからです。ですが、習慣化するのには難しいことです。だからこそ、おまじないを唱える、という習慣化への具体策を講ずることは科学的に効果が見込めるのではと感じています。

このおまじない、少なくとも1か月以上続けると効果が表れるそうです。ものは試し、ぜひトライしてみてください！

編集後記

中平先生が花巻市で立ち寄った宮沢賢治記念館。写真の「山猫軒は、童話・注文の多い料理店」に登場します。ご存知の方も多いと思いますが、童話の中では服を脱がされたり体に塩を塗られたりと、お客への不思議な注文が続きます。記念館の山猫軒もレストランですが、ちゃんと料理を楽しめることができます。中平先生も食べられることなく帰ってこられました。良かったー！(笑)

(石島)

暑中お見舞い 申し上げます

昨年延期となった東京オリンピックが、満を持していよいよ開催されました。コロナ禍により、選手も関係者も私たち国民も、開催については色々と思うところがあったことと思います。

開催することがアスリートファーストなのか、本当に国民を守るのか、開催ありきだったのではないかと。いくつもの疑問が生じました。オリンピック憲章には開催の目的を「人類の調和のとれた発展にスポーツを役立てる」と記しています。感染の再拡大の可能性が考えられる時点で、この開催目的を果たせないと判断されるべきではなかったかと、個人的には考えています。

今さら開催の是非を論じても仕方のないことで、これから私たちにできることは、今後の状況を見極めて冷静な対応をし、今まで以上に感染予防対策を続けることかと思えます。

平和の祭典であるオリンピック。パラリンピックが無事に閉幕し、世界の人々に感動と安心を与えられることを願ってやみません。

中平 宏(2021年7月22日 記)

体験談(インプラント啓発) プロジェクトへご協力を！

特集1

現在のインプラント治療が確立して、はや60年近くが経過しました。私が歯科医師になりインプラント治療に取り組んでからも、40年が経とうとしています。この間に、非常に多くの患者様にインプラント治療を体験していただきました。そして、そのほとんどの方に、「やって良かった」と満足していただきました。ところが、世間には今なおインプラント治療について懐疑的な方や否定的な方がいらっしゃると思います。歯科医師の中にも、です。しかし、私の施術したほとんどの患者様に、「生活が一変した」や「やって良かった」と喜んでいただいたことから、患者様にとって非常に意義のある治療であることを実感しています。

この感動を、ぜひ多くの人にも感じていただきたい、もつともインプラント治療を啓発していかなければ、という使命を感じています。そのためには、私たち医療者が治療のシステムを説明すること、大切ですが、患者様が体験したことを生の声として伝えていただくことも大切だろうと考えました。

そこで、ぜひとも皆様のお声を聞かせていただかせようか。インプラント治療をしてみて、感じたこと、良かったことも良くなかったことも、忌憚のないご意見をいただければ、今後の治療に役立てられます。皆様の感想が、今困っている人の背中を押し、快適な生

活への後押しとなるかもしれません。

具体的な方法としては、メンテナンスに来院していただいたときに質問させていただき、それに対してお答えいただければと思っています。あるいは、手紙のように入れていただければ、有難いです。

お答えいただいた内容は、ウェブ上や書籍などに掲載させていただきます。お名前を匿名にするなど、ご希望に沿った掲載方法に致します。

これまでもご協力いただいた患者様がいらつしやいます。その方々にも、その後の生活などをお話しいただければと思っています。なにとぞ、ご協力の程よろしくお願いたします。

参考に、過去にご協力くださった後藤様の体験談を抜粋いたします。本ホームページでご紹介させていただいた内容です。これを読んで、「インプラント治療をやってみよう」と思われた方もいらつしやるのではないのでしょうか。誰かを笑顔にするためのプロジェクトに、ぜひご協力ください。

後藤輝雄様 体験談より

私は若い頃の自衛隊での過酷な訓練が原因か、早くから歯を悪くしてしまいました。その後スキー学校の校長となりインストラクターもしていますが、入れ歯では歯ぐきに沈み込むようで、歯を食

いしばって力を出すことができません。困っていたところ、ニセコにスキーに来ていた中平先生からインプラント治療の話が聞きました。数本のインプラントで口全体が自分の歯のように噛めるようになる、というのですから、理想的な治療法でした。

私は北海道から東京へ飛び、治療を受けることになりました。手術は数時間で終わり、その日のうちに飯の歯を入れてもらいました。たった1日で、入れ歯のようにつけ外しをしなくていい歯を手に入れたのです。しばらくは強く噛まなようにと指導を受けましたが、これまでの苦労を考えればほんの少しの辛抱です。ますます良くなることへの期待の方がずっと大きかったです。

数か月後、本歯が入ると何でも食べられるようになりました。スキーにも何の支障もなく、自由に活動できる喜びを感じました。

今、手術から14年が経過しましたが、毎日快適に過ごしています。かつて歯のことで悩んでいたことが嘘のようで、あれ以来口の中のストレスとは全く無縁な生活をしています。治療をして、本当に良かったと思います。これからもこの歯を大切に、やりたいことに挑戦できる日を過ごしたいと思います。

(※個人の感想です。効果の感じ方には個人差があります。)



マッターホルンにて



中平先生と後藤輝雄様

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」
編者: 中平先生
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」
編者: 中平先生
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」
編者: 中平先生
1,238円+税



改訂版「50歳からの歯から若返る生き方」
編者: 中平先生
1,200円+税

ホームページもぜひ見てね。



東京銀座歯科 検索



安斎政輝副院長

特集② お口の働き(口腔機能)を回復させよう!

私たちの顔の「要」の位置にある口。外界から体内へ物質を取り込む唯一の器官である口。私たちの体にとっても、特殊な器官と言えます。そんな口の「働き」には、どのようなことがあるのでしょうか。

一つは「食べる」こと。もう一つが「話すこと」。それと「呼吸に関すること」。そして「お顔の印象を決めること」の4つが代表的な働きです。これらの働きは、高齢になるにつれ徐々に低下する傾向にあります。お口の働きが低下するとどうなるのか、低下させないためにはどうすればいいのかを調べてみました。

「食べる」働き

私たちが当たり前に行っている「食べる」という動きは、とても複雑です。まず一口分を口に取り込む、咀嚼して細かくする、塊(食塊)を形成する、喉の奥へ移送する、飲み込む(嚥下)という一連の動作を淀みなく行っています。さらに、その途中で、唾液を分泌したり、味覚や触覚で食事を楽しんだりもしています。この食べる機能が衰えるとどうなるのでしょうか。

噛む機能が衰えると、食べ物を細かくすることができません。そのままでは飲み込むことが困難になります。頬や舌を使って食塊を作ることができなくなっても、飲み込みが困難です。喉から飲み込む際に、誤って気管に入ればむせて苦しい思いをします。このように、一口ごとに苦痛が伴えば、当然食事は楽しくなくなります。すると食事の量が減ります。さらに食事の内容は自然と、肉や魚介類、野菜や果物の量が減り、反対に炭水化物(穀類)や菓子類、砂糖や塩などの調味料が増えて、食事のバランスが悪くなります。そうすると、体の運動機能や生理機能も正常に保つことが困難になります。そして糖尿病や高血圧といった生活習慣病の発症や重症化のリスクが高まります。



「話す」働き

私たちが一語一語を発するときにも、口は複雑に動きます。歯の位置、舌の位置、舌の形、口の中の空間など、微妙な調整によって言葉を発生しています。歯が抜けて歯並びが変わったり、入れ歯を使用するようになったり、舌が思うように動かなくなったりすると、発音も変わってしまいます。コミュニケーションがうまく取れなくなると、人との会話が億劫になります。

「呼吸に関する」働き

呼吸は鼻するのが主ですが、口からも行います。普段行っている呼吸以外に、咳やくしゃみ、あくびなどが口で呼吸の主なものです。中でも、咳がうまくできないと、気道の異物を外に追い出すことができません。その結果、誤嚥性肺炎を起すことにもなりかねません。

「お顔の印象」

お口の周りには多くの筋肉があります。嚙んだり話したり表情を作ったりできるのは、それらの筋肉が働いているからです。お口の周りの筋肉が衰えると、嚙んだり話したり機能も衰えるほか、表情が乏しくなったりお顔の印象が暗くなったりします。すると言葉によるコミュニケーションだけでなく、非言語コミュニケーション能力も低下します。つまり、外出を避けるようになり、人とのつながりを保ちにくくなり、閉じこもりがちになります。買い物や交通機関の利用といった知的能力を必要とする活動が減少し、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、やがて寝たきりや認知機能低下のリスクが増加することになります。

口の働きとフレイル

高齢者に多い、病気ではないが健康でもない状態をフレイルと言います。やがて病気や寝たきりへと移行する前段階として注目されています。口の働きが低下している者と低下していない者を比較すると、前者の方が身体的フレイル、サルコペニア(筋力低下)や身体的機能低下の状態)、要介護状態、死亡の新規発生リスクが2倍以上高いという報告があります。このように口の働きの低下は、全身の機能や身体能力の低下にも影響することが考えられます。

それだけではありません。人とのコミュニケーションや社会的な活動が減少することにより、意欲が低下しうつ傾向や認知機能低下にもつながります。



大阪府歯科医師会が発行している「高齢者のための新しい口腔保健指導ガイドブック」がダウンロードできます。わかりやすく解説してくれていますので、ご参考にしてください。



口の働きを回復させるための体操

食べる、話すといった口の働きは毎日使っているものなので、その衰えは自分ではなかなか気づきにくいものです。変化に気づく前に、予防として次のような体操をしてみてくださいいかがでしょうか。

①姿勢 リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

②深呼吸 お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。

③首の体操 ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。 耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。 首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

④肩の体操 両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。 肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。 肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

⑤口の体操 口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかり噛み合わせたりを繰り返す。 口をすぼめたり、横に引いたりする。

⑥頬の体操 頬をふくらませたり、すぼめたりする。

⑦舌の体操 舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。 口の両端をなめる。 鼻の下、顎の先をさわるようにする。

⑧発音の練習 「パ・ピ・ブ・ペ・ポ」「バ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきり、くり返す。

⑨咳ばらい お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

Dr.ナカヒラ & Dr.ニシハラの近況報告

【Dr.ナカヒラ】

少し前になりますが、GWを利用して、東北へ出かけました。旅の目的は、亡くなった同級生のご霊前への挨拶と、脳梗塞を患った知人のお見舞いでしたが、その前後に少し名所にも立ち寄りました。旅とはいえコロナ禍ですので、食事や人との接触を避け、移動も自家用車や家族交代で運転して、約二千キロの旅でした。4月29日そは降る雨の中、銀座を出発。休憩を挟みながら7〜8時間後に平泉に到着。築150年の田んぼの中の古民家に宿泊しました。

翌30日は桜の見頃を過ぎた弘前城を見学。八甲田山を回って、奥入瀬渓谷へ。奥入瀬で一泊し、翌日は渓谷の遊歩道を散策。深い緑と透き通った川の流れるという美しい自然に、心が洗われるようでした。

その後花巻に向かい、目的である友人のご霊前に挨拶をしました。彼の息子さんも歯科医師として花巻で開業しており、友人の遺志を立派に継承している姿にエールを送りました。

花巻では宮沢賢治記念館も見学しました。童話作家として有名な賢治ですが、科学、自然、宇宙、芸術、農地改革と、幅広い分野に思いを持ち、その生涯を通じて表現と行動を起こしたことを改めて確認しました。その後、仙台の知人を見舞



い、5月2日の夜に銀座へ帰ってきました。旅程は強行軍でしたが、自然や歴史に触れ、また友人家族や知人に再会し、抗えない時の流れと、それでも活動し続ける人の力を感じた旅となりました。特に宮沢賢治の幅広い試みと祈りを、改めて自分の歯科診療においても総合的な見地から、患者様の健康に貢献していかなければならない使命を痛感できた、良い旅となりました。

【Dr.ニシハラ】

西原先生は、かつて東京銀座歯科の副院長として、また歯科麻酔医として、患者様ともお付き合いいただきました。しばらく顔を見ていないと寂しく思われている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

現在は「西原デンタルサポート」代表として、各歯科医院で手術を行う際の歯科麻酔医として、全身管理や静脈内鎮静法を担当しています。また、がん研有明病院麻酔科の非常勤医として、医師である麻酔指導医のもと、がん患者様の全身管理も行っています。

もちろん今でも、中平の手術に全身管理が必要な際には駆けつけていただき、チーム医療の一員として活躍していただいています。

西原先生より一言。

「皆様にもまたお会いしたいです。健康にお気をつけて、お過ごしください。」

