

50歳からの

歯から 若返る 生き方

1日でキレイな歯が入る
ワンデイインプラント

中平宏

東京銀座歯科院長

歯周病、
入れ歯で悩む人
必読!

- 歯磨き指導ばかりでは
ウンザリだ
- 出口のない治療に
悩んでいる
- 自分の歯は手遅れだと
諦めている

今からでも
まだ
間に合います!



幻冬舎出版
定価(本体1,200円+税)

50歳からの

歯から 若返る 生き方

1日でキレイな歯が入る
ワンデイインプラント

中平宏

東京銀座歯科院長

50歳からの

歯から
若返る
生き方

1日でキレイな歯が入る
ワンデイインプラント

中平宏

東京銀座歯科院長

はじめに

「若返る」という言葉について考えるとき、あなたは何を想像しますか？

ある人は、アンチエイジングの化粧品や美容整形のことが頭に浮かぶかもしれません。またある人は、ジムでのトレーニングやウォーキングなどの運動を考えるかもしれません。

それらも一つの方法でしょう。歯科医である私は、こうした既存のアンチエイジング法とは異なる、あるとっておきの若返り方法を知っています。

それは、「歯から若返る」という方法です。

私は、患者さんが嘸めなかつた歯を治療することにより、若い頃の気持ちを取り戻し、お化粧やおしゃれを楽しみ、どんどんきれいになっていく姿を、何度も目の当たりにしてきました。彼女たちは単に、見た目の美しさを手に入れるだけでなく、嘸むことによって生きる活力を取り戻し、人生に対するスタンスを、ポジティブに変えていったのです。

これは私にとって、驚くべき成果でした。「銀座中を走り回ってこのきれいな歯を見せたいわ」。そうおっしゃった患者さんも、いらつしやいました。

私がこれまで向き合ってきた多くの患者さんは、はじめから「若返りたい」と思って歯科医院を訪れていたわけではありません。「嘸めない」という切実な悩みを抱え、なんとかそれを克服したいと、治療をしに来た方々ばかりです。

● 歯磨き指導ばかりではウンザリだ

- 出口のない治療に悩んでいる
- 自分の歯は手遅れだと諦めている

あなたにも、思い当たる節はありませんか？

現代の歯科医療は、むし歯や歯周病を防いで自分の歯を一本でも多く残すために「予防歯科」という概念を中心に据えています。そして、予防歯科の大切さが定着してきたことで、日本人の歯は少しずつよくなってきました。しかし、そのことが「すでに歯が悪くなってしまった」という事実を、バツの悪いことにしてきた面もあるのではないのでしょうか。私は、とことん歯を悪くしてしまっただけと向き合う中で、もともと歯科に通う習慣のなかった方々は特に、そのバツの悪さゆえに歯の疾患を放置し、ますます症状を悪化させてしまったという側面があるように思えてなりません。

この本は、すでに歯が悪くなってしまったこうした方々に、「噛める状態を取り戻すことは決して手遅れではない」そして、「きれいな歯が入ることで、生

き方を変えることも夢ではない」ということを、正しくお伝えするために書きました。

私は、「ワンデイインプラント®」という噛めない悩みを克服するための治療法を手掛けています。これは、一言でいえば入れ歯とインプラントのよい所を合体させたような治療法で、あごの骨に埋め込むインプラントの本数を最小限にしなから、安定した噛み心地を実現させるものです。「ワンデイ」という名のとおり、1日で、きれいな仮歯までを入れられるのが特長です。

ワンデイインプラントは、総入れ歯の方や多くの歯を既に失っている方、また歯周病で多くの歯がグラグラしている方などを治療する方法の一つとして、欧米、最近では日本でも注目されています。

その人にとって最適な治療法は、患者さんのニーズや口の中の状態によって異なります。しかし、一ついえるのは「安全」と「品質」、「効率」のバランスがとれたものこそが、優れた治療法だということです。

本書では、ワンデイインプラントをはじめ、噛む機能を取り戻すための様々な治療方法をメリットとデメリットの両面から紹介しています。また、健康的に若返る「ヘルシーエイジング」という考え方を、歯と結びつけて考えていきたいと思えます。

なぜ、噛むことで人は若返ることができるのか？

なぜ、歯をきっかけに、生き方が変わるのか？

読みながら、ぜひあなただけの答えを見つけてみてください。

歯を治すことは、あなたの人生を変える第一歩なのです。本書がその一助となれば、これほどうれしいことはありません。

東京銀座歯科 院長

中平宏

はじめに 1

第1章



悩んでいるのはあなただけではない 13

私が向き合ってきた患者さんたち	14
毎年四五〇万人が入れ歯!?	17
むし歯は減っても、歯周病は減らない	21
六〇代の八割以上が、歯周病にかかっている	25
予防歯科時代に取り残された人々	29
「どうしてこうなるまで放っておいたのですか？」	33
「歯医者さん」へのトラウマ	36
今からでも、絶対に遅くない	39

✦ column 1 QO「って何?」	44
---------------------	----

+ 歯の「常識」は本当か？

常識を疑え！

- 「常識1」歯が悪いことは、恥ずかしいことである 51
- 「常識2」若々しさのためには、まずお化粧品 54
- 「常識3」なんとかか噛めているから大丈夫です 58
- 「常識4」歯を抜く歯医者とは、悪い歯医者である 62
- 「常識5」評判のいい歯医者に通っていれば、必ず噛めるようになる 66
- 「常識6」歯磨きがうまければ、歯周病にはならなかったはずだ 69
- 「常識7」保険外（自費）治療はぜいたく。安価な保険治療で十分だ 73
- 「常識8」歯が悪くたって死ぬわけじゃないし 77
- 「常識9」通院回数は、少ないほうがいい 80
- 「常識10」入れ歯でも噛めていれば問題ない 84

問題が見えれば、解決策が見える 89

第3章

+ 治療選びは、 生き方を選ぶこと 91

歯を治すか、このまま暮らすか 92

あなたはどの段階？ 歯周病の進行度をチェック 95

失った歯を取り戻すために 100

歯と時間の常識を覆したワンデイインプラント 108

デンチャー・ミーツ・インプラント 112

ワンデイインプラントの治療費と安全性 116

全身管理によるリスクヘッジ	121
より質の高い歯科治療に向けて	127
ワンデイインプラントが有効な事例	129
治療には、ゴールが必要	135

+ column 2 オッセオインテグレーションとは？	138
-----------------------------	-----

第4章

+ 歯を若々しく保つ 生活習慣	141
--------------------	-----

治療とメンテナンスはワンセットで考える	142
---------------------	-----

第5章

＋ 歯から始める身体と
心のヘルシーエイジング

「治療後のケア1」新しいお口に慣れるためのリハビリ

「治療後のケア2」ほどよく噛む

「治療後のケア3」歯によい生活習慣を身につけよう

「治療後のケア4」プラークコントロール

.....

.....

.....

.....

アンチエイジングから、ヘルシーエイジングへ

歯は心と身体、両方の若さに関係する

笑いは、副作用のない美しさのための良薬

.....

.....

.....

笑顔のもつ誘引作用が、毎日を楽しく変える	171
噛むことは、若々しく生きること	174
噛める歯があれば、ダイエット効果も	177
歯が変わって、美しくなった	181
いちばん大切なのは、幸せを追求する姿勢	184
おわりに	190

第
1
章

悩んでいるのは
あなただけでは
ない

＋私が向き合ってきた 患者さんたち

あなたには、ちゃんと嘸める歯がありますか？ 歯のことで、誰にもいえない悩みを抱えてはいないでしょうか？

私は、歯にトラブルを抱えた人の「駆け込み寺」として、インプラントを中心とする治療に携わっています。その中で、多くの患者さんが重度の歯周病や入れ歯による不具合を感じていながら、その悩みを家族や友人、恋人に隠したままにしていることを知りました。

患者さんから聞いた悩みを、いくつか挙げてみましょう。

● 外食のときに、入れ歯についた食べカスを、こっそりトイレで洗い流していた

● 入れ歯が外れてしまったらどうしよう……と思うと、思い切りくしゃみをしたたり、笑ったりできなくなってしまった

● 歯のことが気になって、外出がおっくうになり、家に引きこもりがちになってしまった

● 口臭が気になって、人前で楽しく会話ができない

噛めない状態が続くと、当然、食事のときに家族と同じメニューを食べることができなくなります。家族と過ごす時間の中で、食事の楽しみを共有できないのは、本当に辛いことでしょう。また、すこやかな歯を失ったことで、女性の中にはお化粧やおしゃれに対して投げやりになってしまったという方も。歯がない、うまく噛めない。たったそれだけの口元の問題が、患者さんの人生を支配して、輝きを奪うことにつながるのです。

なかでももつともよくないのが、患者さんご自身がこうした悩みを「恥ずかしいこと」「人にはいい出しにくいこと」だと思っていることです。

その方たちの中には、歯科医院に通うたびに歯磨きの指導や外科処置などを受けていた方もいらっしゃいます。症状が改善することを祈りつつも、なかなか思うように嘯めず、終わりの見えない治療に不安な気持ちが募り、ますます自分を責めていたというケースも少なくはありません。

この本を読んでいる方の中にも、同じような悩みを抱えている方がいらっしゃるのではないのでしょうか？ そんな方にまずお伝えしたいのは、歯の悩みは、隠すことでも恥ずかしいことでもない、ということなのです。

あなたと同じ悩みを抱える方は、本当にたくさんいらっしゃいます。まずは、そのことを知っていただきたいと思うのです。

+ 毎年四五〇万人が 入れ歯!?

ではいったい、どれくらいの人が噛めない悩みに直面しているのでしょうか？

厚生労働省の調査によると、日本人が、下あごの第一大臼歯（左右のいちばん奥にある歯）をなくす平均年齢は、女性で約五一歳、男性で約五五歳となっている。日本女性の平均余命が八五・四九歳、男性が七八・五三歳（平成一七年厚生労働省・簡易生命表）ですから、単純に考えると、男女ともに下あごの奥歯を二本なくした以後、二〇〜三〇年は不自由な思いを強いられることとなります。いうまでもなく、歯の役割は食べものを噛み切り、すりつぶして消化しやすく

することにあります。大臼歯は、口の中に入ってきた食べものを噛みつぶすというのが、その役割。そのため、下あごの大臼歯をなくすと噛む力が低下し、さらに失ったまま放っておくと、ほかの歯の位置を狂わせてしまいます。また、歯をなくして口の中に隙間が生まれることで、そこに食べカスが詰まりやすくなり、お手入れが行き届いていないとその部分が炎症を起こすこともあります。もちろん、歯が一本くらいなくなっても、命に別状はありません。しかし、その後の過ごし方次第で、一本だけだった歯の喪失が二本、三本……と増えていく可能性はおおいにあるのです。

では、歯をなくした人はその後、どのように暮らしているのでしょうか？

私の手元に、成田デンタルという企業の調査データがあります。これを見ると、一年間に九本以上の入れ歯が約六万六〇〇〇個作られ、そのうち約三万一〇〇〇個が総入れ歯であることがわかります。この企業が調査したのは、日本全国の歯科医の一・四パーセント、約1/68であるため、単純計算すると、年間で延べ約四五〇万人が入れ歯を作ってもらっている計算になります。

歯を失った後の処置として一般的な入れ歯ですが、利用者に実生活での使い心地をうかがうと、「ぴったりりの入れ歯で快適」「見た目がよくなり、孫に喜ばれた」などと満足そうに語る方がいる反面、「うまく噛めない」「話しづらい」「痛い」「笑うと入れ歯だとわかって恥ずかしい」「老けてみられる」といった不満の声も聞こえてきます。なかでも多いのが、食事をするときの不自由さです。

「硬いものが噛めないから、ゴボウは刻んで、納豆はすりつぶして食べている」「豆腐やうどん、ラーメンなど、軟らかい食材が冷蔵庫に欠かせない」といった手間や工夫を強いられる程度ならまだよいのですが、「噛むと痛いから、食事のときは入れ歯を外している」という方もいらっしゃいます。

こうした不満は、入れ歯が粘膜の上に乗っており、完全に固定されたものではないということが主な原因なのですが、噛むための装置である入れ歯が咀嚼そしゃくに役立たないというのであれば意味がありませんね。

食事の内容によっては、入れ歯を使わずに歯肉だけで食事をすることも可能です。しかし、その場合、その内容はかなり限られたものにならざるを得ません。

口の中の不快感は、食事をしているときも、話をしているときも、絶えず襲ってくるものです。にもかかわらず、多くの人が「これは仕方のないこと」と諦めて、周りの人や歯科医に本当の気持ち伝えられずにいるのだとしたら、とても残念です。そうではなく、ほかにも方法があるのだということを知ってほしいのです。