

◎特集1
『患者様のための
インプラント治療
ガイドライン』完成

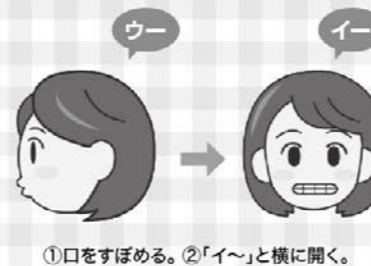
◎特集2
「若い」を考える 細胞
クイズ:カニは何匹いるでしょう?



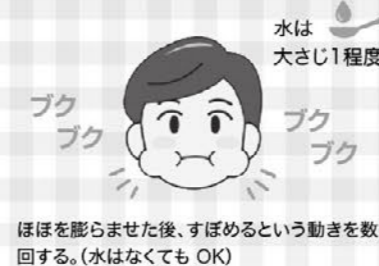
お口・舌の動きをスムーズにする体操

効果 唇やほほ、お口周りや下の筋力をアップすることで、お口の機能が
高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を
飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

(唇を中心とした)口の体操



(唇と)ほほの体操



舌の体操(舌圧訓練)



パタカラ体操



唾液腺マッサージ



①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。

③舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

公益社団法人 日本歯科医師会HPより

口は「噛む」「飲み込む」「話す」など日常生活に欠かせない働きをしています。それが加齢とともに衰えないように、次のようなトレーニングをして鍛えてみてはいかがでしょうか。

口腔機能向上プログラム(その1)

読んでみませんか

本紙の制作にあたって参考にした本や、健康について興味深い内容の本をご紹介します。ご興味があれば読んでみませんか。

<p>はたらく細胞 (シロココミックス 全6巻) 清水茜著/講談社</p> <p>細胞を擬人化し、体内で24時間休まず働く様子を漫画で紹介。このほかいくつがシリーズが出ています。内容はかなり専門的ですよ。</p>	<p>すばらしい人体 あなたの体をめぐる知的冒険 山本健人著/ダイヤモンド社</p> <p>自分の体のことは意外にわかっていない。まだまだ謎の多い人体ですが、その驚くべき仕組みや医学の進歩について、わかりやすく解説。</p>	<p>70歳からの老けない生き方 和田樹著/リベラル社</p> <p>発想を変えれば上手な老い方ができる。これからの人生を生き生きと過ごす秘訣が満載。</p>	<p>順天堂大学の老年医学に学ぶ 人はなぜ老いるのか 佐藤信弘、佐藤和貴郎著/世界文化社</p> <p>地球上に生命が誕生した太古から、その進化を経て人はなぜ老いるシステムを選んだのかを様々な角度から検証。ちょっと難しい内容ですが、学ぶことが多いです。</p>
---	---	--	---

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
- 「その日から始めるDr. ナカヒラのワンデイインプラント」 衛生生活情報センター 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
- ◎訂刷「50歳からの歯から若返る生き方」 関ネコ・パブリッシング 1,200円+税

ホームページもぜひ見てね。
松山 中平 歯科

編集後記
中平先生お勧めの映画「トップガン マーヴェリック」、私も見ました。面白かったですね。オープニングでテーマ曲を聞いただけで、懐かしさに涙が出そうになりました。戦闘機のエンジン音も、ワクワク感を増幅してテンションは爆上がり。これぞ映画館で見るときの映画、という感じでした。ところで主人公の恋物語は必要かな?とも思いましたが、キョウキくんもトムの若さの秘訣、かもしれませんね。
(石島)

『患者様のためのインプラント治療ガイドライン』完成

全国的にコロナの感染者数が増加してきました。今回は小児や若年層の感染が多いようです。引き続き基本的な感染対策を行い、命を守る行動を心掛けましょう。またロシアのウクライナ侵攻も、未だに事態は膠着したままです。長引く様相を呈しています。ロシアとウクライナに限らず、世界には内戦や紛争が多発しています。武力以外の解決の道はないものでしょうか。どんな理由があるろうとも尊い命が奪われることは許されません。



このように国内外に暗いニュースが溢れているせい、個人や社会に対して攻撃的な発信や行動をする人が増えているように思います。こんな時こそ、ACジャパンのCMの言うように、「たたくよりたたくえおおう」です。相手を理解することは容易ではありませんが、尊重する視野を持ちたいものです。それが理解につながり、平穏をもたらすのではないのでしょうか。私も心穏やかに、周囲の人へ感謝する毎日をごしたいと思っております。

この度、当院では「患者様のためのインプラント治療ガイドライン」を発刊いたしました。インプラント治療を受ける患者様に、その治療法についての理解を深めていただくために、医療は日進月歩に例えられるように、急速に進歩してきました。より効果的で、治療中の不具合を減らす方法が考慮され、それに伴って治療の選択肢が増えました。そのため、患者様が治療法を知って、自ら選ぶ時代が来ています。とはいえ、専門的な知識を要する治療法を理解することは、簡単なことではありません。治療には医療者側と患者様とが共通理解をし、協力することが不可欠です。医師も言葉の砕いて説明しています。しかし限られた診療時間内では限度があります。

発行に当たっては、日本口腔インプラント学会が編纂した歯科医師向けの『インプラント治療ガイドライン2020』を基本としました。これはインプラント治療を行う歯科医師に向けて、治療の考え方から、歯科医師の倫理観や治療のメリット、デメリット、考えられるリスクと対応、基本的な診断、治療計画の立て方まで、細かく記されています。この中から、患者様にも理解しておいていただきたい要素を抜粋し、解説を付与したのが本書です。

ガイドラインという形式上、平均的なインプラント治療についての説明であり、お一人お一人の症状に合わせて治療においては、補足説明をさせていただきますが、概略の理解に役立てていただければ幸いです。

既にインプラント治療を終えら

れた皆様の中にも、別の部分に不具合が出て新たにインプラント治療をご検討されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。また改めてインプラント治療について知りたいという方にも、ぜひご一読頂ければと思います。

ご興味のある方は、二次元バーコードからダウンロードしていただけます。また、冊子として手元には、当院受付までお申し出ください。進呈いたします。

患者様のためのインプラント治療ガイドライン

下記QRコードから患者様のためのインプラント治療ガイドラインをダウンロードできます。

若い、老化。年齢を重ねれば誰もが避けられない現象ですが、できればその進行スピードは緩めたいものです。そのためにはどうすればよいか。こうした研究が医学界でも進んでいます。そこで今回から「若い」について様々な角度からアプローチして、なるべく若々しく過ごすためのヒントについて調べたことをシリーズ化してご報告します。第一弾は細胞です。

●細胞から見た若いとは？

私たちの体は、およそ37兆個の細胞からできています。その細胞は生まれ変わりが繰り返されながら体を維持しています。常に生まれ変わるなら、若々しさも維持できそうなものですが、そうはいきません。細胞は分裂することで増えるのですが、その細胞内の遺伝子や分子は分裂を繰り返すうちに使い古され、障害を起こします。通常は、細胞内の障害を起こした部分をいったん分解し、もう一度作り直すという作業が行われるのですが、この機能も加齢とともに弱まってくるのです。すると、しだいに組織の再生がうまくいかなくなり、壊れたものをスムーズに排除できなくなっていくきます。こうして

体内に老廃物が溜まり、組織が破壊されたり、細胞や組織に炎症が起こったりする現象が、細胞から見た老化と言えるでしょう。

細胞や組織がうまく再生されるには、常にエネルギーが供給されなければいけません。そのエネルギーを作り出している重要な構造体に、ミトコンドリアがあります。このミトコンドリアの働きが非常に大切ですので、今回はここに焦点を当ててご説明します。

●ミトコンドリアの働き

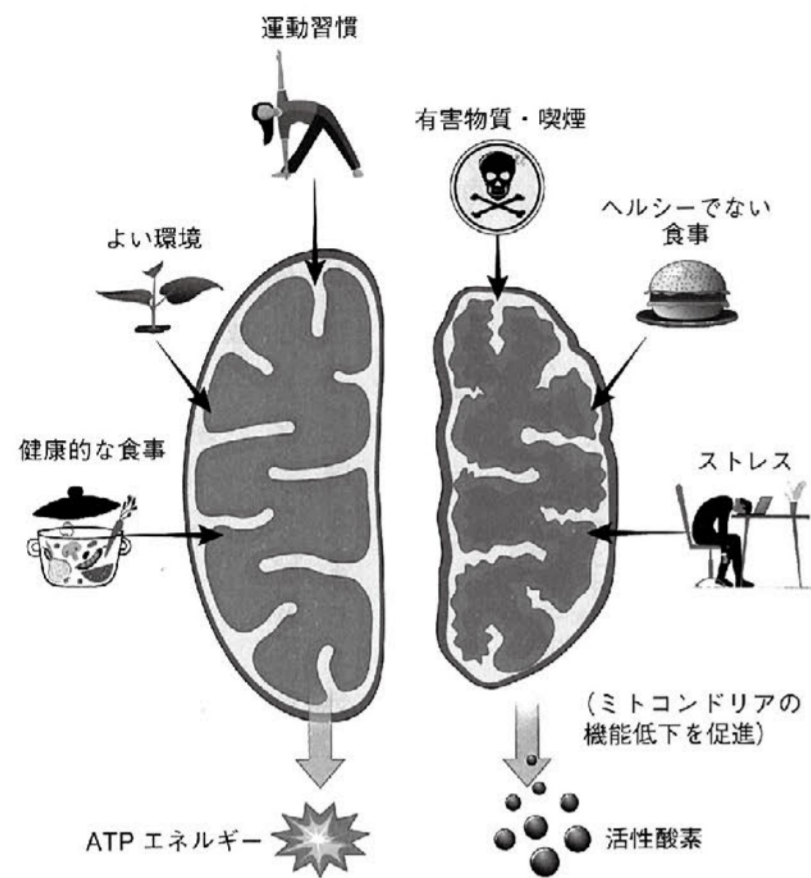
ミトコンドリアは、私たちが食べた糖質、脂質、タンパク質を代謝したピルビン酸などを取り込み、ピタミンB群、ミネラル、酸素などを使いながらピルビン酸を二酸化炭素と水に分解します。この過程でエネルギーを作り出します。このエネルギーは呼吸や体温保持、神経伝達などのあらゆる生命活動に使われます。つまり、ミトコンドリアが元気に働く体内環境であれば、私たちの身体活動も元気でいられます。

繰り返しますが、ミトコンドリアがエネルギーを作り出すために必要

なもの、糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素と、もう一つ酸素です。栄養バランスの良い食事が適切に消化吸収されること、呼吸をすることも大切です。時々深呼吸をすることでよい、といわれる理由がここにあります。

エネルギー以外にもう一つ、ミトコンドリアには重要な働きがあります。それは水を作り出しているということです。この水は「代謝水(たいうすい)」といって、ミトコンドリアがしっかりと機能していれば、成人で一日当たり約3000〜5000ml作られています。少ないようですが、細胞内の水分が保たれていることは、若々しさにつながります。赤ちゃんの肌のみずみずしいのは、水の潤いによるものです。赤ちゃんの体は70〜80%が水分でできていますが、年を取るとそれが50%近くに減ってしまいます。水分が減れば肌の乾燥だけではなく、細胞自体の代謝が悪くなるため、もちろん体内の水分を保つために十分に水を飲むことも大切です。その水も細胞内に入っていくますが、汗や尿として排泄されるものも多くあります。細胞内の水分を保

加齢や生活習慣によりミトコンドリアの機能は変化



働きは悪くなります。エネルギーをより多く消費するには、脳の活動と、筋肉の活動を増やすことがお勧めです。脳の活動は、読書や会話をする、五感を刺激する、感動を得るといったことなどで高まります。こうした脳への刺激が少なくなったり、体を動かす機会が減って運動不足になったりすることが良くありません。

また、暴飲暴食や不規則な生活、喫煙、ストレス、冷えも、ミトコンドリアの働きを悪くします。

ミトコンドリアが劣化や老化をすると、活性酸素が生み出されやすくなります。ミトコンドリアの活動には酸素が必要ですが、それは活性酸素がでやすいという危険性もはらんでいるのです。活性酸素は内臓や血管細胞、皮膚など全身を酸化させ、がんや糖尿病、動脈硬化など様々な病気と深く関与することが知られています。

(参考文献) 順天堂大学の老年医学に学ぶ 人はなぜ老いるのか 佐藤信敏 佐藤和貴郎著 世界文化社

まとめ

私たちの体を構成している細胞を、できる限り若く元気に保つことが、老いを遅らせる一つのポイントであることがわかりました。細胞を若く元気にするためには、

- ミトコンドリアを元気に保つ、そのために
- バランスの良い食事、深呼吸を取り入れる。脳の活動、運動を続ける。すると
- エネルギーと代謝水が増える。
- 細胞が元気になる！

活発にエネルギー生産ができる細胞で老化を遅らせましょう。次号以降でも順次、老化への対策をご紹介しますのでお楽しみに。

Dr.ケンの近況報告

現在当院では、完全初診ならびに最終来院から5年以上経過している方に、一度お口の中の徹底した検査を自費(税込33,000円)にて受けていただいています。これは歯科における人間ドックのようなもので、歯科ドックと呼ばれる検査を、歯科ドックとレントゲン写真、お口の中の写真撮影など様々な方法で検査をし、ご本人もまだ気づいていない異常がないかを調べます。もし問題が見つければ、解決に向けて治療計画を立案しながら説明して治療を行います。現在通院されている方も歯科ドックを受けることは可能ですので、ご興味がある方は是非スタッフにお声がけください。

また、様々な機器を導入することによりハイレベルな治療が行える環境づくりをしております。

例えばインプラント治療に用いるX-Guideは日本で一番早く導入し、患者様に安心してインプラント治療を受けたいと考えています。被せ物を削り出すミリングマシンは、他院に比べて低価格で高品質な被せ物の提供が可能にしていますし、口腔内スキャナーというデジタル機器も充実しています。

さらに7月下旬には待望のマイクロスコープ(歯科用顕微鏡)も導入する予定です。今まで見えなかった歯根の先まで拡大して見る事ができる

Dr.ナカヒラの近況報告

映画「トップガン マーヴェリック」をご覧になりましたか？面白かったですね！

今作の目玉は何と言っても、リアルな臨場感でしょう。俳優たちが実際に戦闘機に搭乗してのカメラワークで観る者も同乗しているかのよう。緊張感や緊迫感を味わえました。CGを使わないというこだわりから生まれたリアルな迫力が、観る者を圧倒したのかもしれない。

もう一つ感動したことは、トム・クルーズの変わらぬ若さです。60歳にしてあの若さは感服します。筋肉はいくつからでも鍛えられると言いますが、トムには及ばずとも、衰えないよう鍛えたいものです。

前作を見た頃の若い自分も懐かしみながら、爽快なエンターテイメント作品として楽しませてくれました。

