

特集1 美味しく食べられています  
—オーラルフレイルについて  
特集2 インプラント長持ちの秘訣  
口腔ケア  
2023年の干支:ウサギは何色いるでしょう?



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

### 楽に歯科治療を受けるために

メインテナンスや歯科治療を受けているとき「息苦しい」「辛い」と感じてはいませんか？私たちが患者様にできるだけゆつたりとした気持ちで治療やメインテナンスを受けていただきたいと思っています。

そのためには診療の前に、次のようなことをしてみましょう。

#### 1. 肩の力を抜いて深呼吸

治療を受ける前に肩を大きく上下に動かして力を抜きます。そしてお腹を膨らませるよう息を吸い込んだら、ゆつくりと長く吐きまします。全身に力が入っていると、不安な気持ちが大きくなります。深呼吸を数回繰り返して、ゆつたりとした気持ちで治療に臨みましょう。

#### 2. 鼻呼吸の練習

治療には水を出しながら行うものがたくさんあります。器具で吸い出しはありますが、水を浴び続ける口で呼吸するのは困難です。そのため息苦しくなるのです。治療中は、鼻から吸って鼻から吐く鼻呼吸をしましょう。

ご自宅での次のような練習をしておくといいです。

- ①まず鼻だけで呼吸をしてみる
- ②次に口を開けて鼻だけで呼吸をしてみる
- ③最後に口に少量の水をためて仰向けになり鼻だけで呼吸をしてみる
- ④までできるようなると、治療中も楽に息ができるようになります。

#### 3. 不安を吐き出す

治療に対して、不安に感じていることや怖いと思っていることはありませんか？治療は患者様との信頼関係がなければうまくいきません。もしも不安に思っていることや疑問に感じていることがあれば、スタッフにお話ください。私たちが患者様のお気持ちを理解した上で、診療に臨みたいと思っています。

患者様には当院での診療時間を、できるだけゆつたりと心地よく過ごしていただきたいと思っています。気になることはお気軽にご相談ください。

### 飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操

飲み込む力をつけることで、食事の「むせ」などの症状改善につながります。

●開口訓練 ●ペロ出しごっくん体操

1日10セット×2セット(朝夕)行ってください

①ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。  
②しっかりと口を閉じて10秒間休憩する。  
※お口を開くときは、無理せずに出る程度にしてください。

ペロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

●おでこ体操 ●ごっくん体操

①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。  
②おへそをのぞきこみながら、5つ数える。  
※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。喉ぼとけが上がることを確認する。  
※喉の位置を確認してください。

#### ①喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

#### ②上げたまま5秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。  
※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

#### ③息をしっかりと吐き出す

息を一気に吐き出す。  
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

公益社団法人 日本歯科医師会

### 読んでみませんか

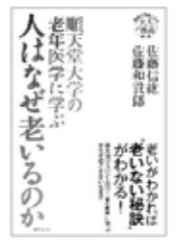
本紙の制作にあたって参考にした本や、健康について興味深い内容の本をご紹介します。ご興味があれば読んでみませんか。



新しい歯の教科書  
口内環境は、全身の健康につながる

東京医科大学  
最先端口腔科学推進プロジェクト監修/池田書店

歯と口の基礎知識から全身とのつながりや口腔科学の最新情報まで、わかりやすく解説してくれています。



人はずせ老いるのか  
順天堂大学の老年医学に学ぶ  
人はなぜ老いるのか

佐藤信雄、佐藤和貴郎著/世界文化社

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。



たんぱく質  
たんぱく質プロテイン  
医学部教授が教える最高のとり方大全

上月正博著/文響社

高齢者こそ取るべき栄養素、たんぱく質。高齢者を作り、筋肉を育てる必須の栄養素を、効率よくとる方法がわかります。

### 美味しく食べられていますか？

#### —オーラルフレイルについて—

お正月はいかがが過ぎましたでしょうか。行動規制も緩和され、久しぶりに家族が集まって、お雑煮やおせちなどにぎやかに食卓を囲まれた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

さて、食事を美味しくいただけましたか？以前に比べて硬いものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせることがあるといった変化を感じていませんか？もしかすると、オーラルフレイルかもしれません。

#### オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは、嚙む、飲み込むといった口腔機能が低下している状態をいいます。先述のように、硬いものが食べにくくなった、汁物でむせることがある、活舌が悪くなったというような、健康な時とは違うちょっとした変化がある状態です。この段階で対処すれば、再び健康な状態に戻すことが可能です。しかし見過ごしていると、噛みにくい↓軟らかい物を食べる↓嚙む機能が低下↓ますます噛みにくい…と負のスパイラルに陥ってしまいます。

オーラルフレイルはなぜ起こるのでしょうか。年齢のせい？もちろんそれもありまます。誰でも中高年を過ぎると、筋力の低下、唾液分泌量の低下、歯槽骨(歯を支えている骨)や味蕾の減少など、身体的変化が起こります。それだけではありません。ブラッシングの習慣、歯科検診の頻度、食生活、心的ストレスの度合い、薬の服用、喫煙などの生活習慣なども、口内環境に影響します。

#### 合計4点以上で危険！セルフチェック表

	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて堅いものが食べにくくなった	2点	0点
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1点	0点
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて外出が減った	1点	0点
<input type="checkbox"/> さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物を噛める	0点	1点
<input type="checkbox"/> 1日2回以上、歯を磨く	0点	1点
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

合計点数が…  
0~2点 問題なし 3点 やや危険 4点以上 危険!

#### 口内環境に良い習慣・悪い習慣

◎友人との外食	×喫煙
◎カラオケを楽しむ	×家でゴロゴロ
◎仕事以外の趣味をもつ	
◎食後に緑茶を飲む	

#### 機能を果たす健康的な口腔に

- 改めて、お口(口腔)の健康的な働きについてみてみましょう。口腔の働きには主に次の四つがあります。
- ① 噛んで飲み込む
- ② 味わう
- ③ 話す
- ④ 表情を作る

これらの働きは、私たちの生活ひいては人生における幸福感に大いに関係していると思います。食事を美味しく食べたり、家族や友人と会話を楽しんだり、心から笑ったり。それらが気持ちを前向きにし、社会と積極的につながることも通じます。家族や友人との会話が増えれば、摂食嚥下に関する筋力を鍛えますし、唾液の分泌も促進されます。話したり笑ったりすることで、口周りの表情筋が鍛えられ、表情がより生き生きとします。こうして人生を楽しむと口腔が健康になり、さらに人生を謳歌する、という好循環が生まれることでしょう。

オーラルフレイルについて気になることがあれば、ぜひ気軽に当院までご相談ください。気になることがなくても、定期検診をご利用ください。私たちは歯科治療を通じて、皆様に健康と幸福を得ていただくお手伝いをしたいと思っています。

#### 編集後記

適度な運動の大切さ、わかっていてもなかなか習慣化できない私。今年は日記をつけてできない自分を鼓舞しようと考えています(日記を習慣化できる?)。ところで、運動をしてもたんぱく質をちゃんと取っていないと筋肉は鍛えられないとか…。食と運動の関係に興味津々。調査してまたご紹介しますので、お楽しみに。(石島)

#### 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! 松山コ・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! 奥生活情報センター 1,238円+税
- ③1日でキレイな歯に入るDr.ナカヒラのワンデイインプラント! 松山コ・パブリッシング 1,238円+税
- ④50歳からの歯から若返る生き方! 奥山会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。  
松山 中平 歯科





# インプラント長持ちの秘訣 口腔ケア

インプラント治療を希望する患者様や、治療中の患者様からよく聞かれる質問に、「インプラントはどのくらい持ちますか?」というのがあります。思い切った手術をしたインプラントですから、できるだけ長く機能してほしいという気持ちから生まれる、当然の質問です。

さて、ご質問に対する私たちの答えは、「個人差があり、明言できない」という、曖昧なものになってしまいます。というのもインプラントが機能し続けるかどうかは、患者様の体質、生活習慣、病歴、投薬の有無など、多くの要因が影響するからです。私たちが実際に診療している状態からいえば、ほとんどの方が治療後長期間にわたって問題なく過ごしていらっしゃいますが、やはり数%程度の割合で何年か後に残念ながら埋め直さなければいけなくなる人もいらっしゃいます。

こうした事態をできるだけ避けるために必要なのが、口腔ケアです。口腔ケアには、毎日の歯磨きと定期的なメインテナンスがあります。改めて、それぞれについて説明を致します。



患者様ご自身が毎日行う口腔ケアが歯磨きです。できれば毎食後行うのが理想ですが、回数よりも一日に一回以上は時間をかけて丁寧に磨く機会を持つことが大切です。特に、就寝中は唾液の分泌量が減って細菌が増えやすくなりますので、就寝前の歯磨きと、朝目覚めてすぐの歯磨きを丁寧に行うと効果的です。

歯磨き(ブラッシング)

磨くときは力を入れてこしこしとこすらないように気をつけま。プラークを安全に落とす力は150〜200g程度というデータがあります。毛先がつぶれないくらいのもので、1〜2mmの範囲を小刻みに動かします。

表面、裏面、噛み合わせ面  
までは基本 90度で当てる



歯周ポケットに  
45度で当てる



歯科医院でのメインテナンス

歯科医院でのメインテナンスでは、次のようなことを行っています。

- 磨き残しや着色がないか
- インプラント周囲の歯肉に炎症がないか
- 人工歯の下の歯肉に炎症がないか
- インプラント周囲の骨に異常がないか
- 人工歯やインプラントを留めているネジにゆるみや破損はないか
- インプラントに破損やぐらつきはないか
- 人工歯に摩耗や破損はないか
- 人工歯の対合歯やインプラントの隣接歯に損傷はないか
- お口全体の噛み合わせに問題はないか



このように、ご自身ではチェックできない点をつぶさに調べ、修復できる点を修復し、汚れをきれいに落とすのが、歯科医院でのメインテナンスです。ちょっとした変化に気づかずそのまま使い続けると、やがて部分的に力がかかりすぎるなどとして、お口全体の噛み合わせに異常が発生します。するとインプラント周囲炎という病気を発症したり、人工歯が折れたり、インプラントを支える骨が溶けたり、といった不具合に発展してしまいます。最悪の場合にはインプラントが脱落することもあるのです。

半年に一度程度メインテナンスを受けることで、インプラントに問題がないことを確認する、あるいは早期に対応することで、インプラントを長持ちさせることができます。

「今は調子よく使えているよ」という方も、ぜひメインテナンスにいらしてください。

# 筋肉

「老い」を考える(第二弾)

年齢を重ねてくると、若い頃に比べて疲れやすくなったり動くのが億劫に感じたりしてしまふものがあります。体を使い続けるには、筋肉の維持が必要ですが、筋肉の量と質は加齢とともに低下します。この状態を「サルコペニア(加齢性筋肉減弱症)」と呼び、移動機能が低下する「ロコモティブシンドローム」の概念に含まれます。そしてそれらは「身体的フレイル」の一部と捉えられています。

## 《筋肉の働き》

筋肉は骨や関節の周りにあって骨を支え、収縮することで関節の曲げ伸ばしを行います。また、基礎代謝(体温調節、肺や心臓を動かすなどの働き)を維持しています。さらに免疫機構を高めて感染症の予防にも役立ちます。筋肉を維持することは、見た目だけではなく、体の内側から若さを保つことにもなります。

## 《週に3〜5日の有酸素運動を》

筋肉を維持するために行う運動として取り組みやすいのはウォーキングでしょう。背筋を伸ばしていつもより5センチ程度大股に、軽く息が上がる程度の速さが理想です。ウォーキングの効果は筋力を鍛えるだけでなく、血圧や血糖値を下げたり、外気浴でストレスを解消したり、便秘を予防したりもします。

## 《ウォーキングだけでは足りない!》

ウォーキングにさらにプラスしていただきたいのが筋トレです。実はウォーキングのような有酸素運動だけではサルコペニアの予防には不十分だということがわかっていきます。ウォーキングやジョギングで鍛えられる筋肉は「遅筋線維」という持久力を担う筋肉です。しかし年齢の影響を受けやすいのは「速筋線維」という瞬発力を発揮

する筋肉なのです。そして、速筋線維を鍛えるには、筋トレが必要です。

ロコモを予防する筋トレには、片足立ち、スクワット、腕立て伏せ、ダンベル体操などがあります。これを2、3日に1回、週2〜3回の頻度で行いましょう。同じ部位の筋トレを毎日続けるのは良くありません。運動で傷ついた筋線維はその修復過程で大きくなるので、24〜48時間は休ませることが必要だからです。また血圧が急上昇しないよう、息を止めないように気をつけま。自然に呼吸をしながら、ゆっくりと行いましょう。

## 《美しい姿勢も筋肉を鍛える》

特別なトレーニング以外にも、姿勢を維持するだけでも筋肉を使います。背筋を伸ばしてまっすぐ立つ、背もたれによりかからないで座る、といった動作も肋骨周りの筋肉や横隔膜、背中の僧帽筋などを使います。背中が丸くなると呼吸が浅くなり、酸素と二酸化炭素を交換する力が悪くなります。すると細胞内のミトコンドリアでエネルギーが十分に作り出せず、エネルギー不足で疲れやすくなるのです。

## 《噛むことも筋肉を鍛える》

噛むことも筋肉を鍛えます。リズムカルに良く噛むと、口周りの筋肉を鍛えますし、脳に刺激を与えます。消化が良くなり胃腸を守ることにもつながります。体を動かすと疲れるから休んでいた方がいいように思うこともありません。しかし、動かないでいることは体にとって楽なようで実はストレスです。自ら動けば、筋肉の維持と気分転換が図られ、心身の若々しさにつながるでしょう。

サルコペニア (筋肉量減少)  
ロコモティブシンドローム (運動器障害・動きにくさ)  
身体的フレイル (ぜい弱・虚弱)

## Dr.ケンゴの近況報告

2017年1月に、より包括的に患者様の健康増進に寄与するべく新たにスタートした当院も丸5年が経過しました。一つの節目としての感慨と、患者様への感謝、そして6年目への新たな気概や覚悟を肝に銘じた正月となりました。

当院の目指すところは、高水準で高品質な治療を行い、治療後は患者様ご自宅で適切な清掃を行うことができ、定期メインテナンスだけで二度と再治療にならない。そのようなゴールを見据えて日々診療を行っております。

虫歯も歯周病も細菌感染によって引き起こされるので、原因となる菌の汚れ(プラーク)がきれいに落とせていないと一度治療をした部位も再治療につながってしまいます。

歯科治療は二人三脚とよく言われます。歯科医院の役割は、お口の中をお手入れしやすい環境にして、正しいブラッシングの方法をお伝えすること。そして患者様の役割は、ご自身に合ったブラッシング方法を学び実践していただくことです。この二人三脚が上手くできて初めて再治療を防ぐことができます。

メインテナンスの際に、病気の有無の状態も見せていただきます。今後も当院との二人三脚で、健康な口腔の維持を目指してまいります!

## Dr.ナカミラの近況報告

昨年、今治港が開港100周年を迎え、その記念事業として「みなとフェスティバル100」が10月に開催されました。

そのイベントの一環で、航空自衛隊のアクロバットチーム「ブルーインパルス」の展示飛行がありました。銀色にきらめく機体が雲一つない青空に、白イスモークで花やハートを描く様は迫力があり、心に残るイベントとなりました。

今治市はかつてより造船の街として栄えてきました。今治で造られた大型船が世界中を旅し、メンテナンスをしに今治へ帰ってきてまた旅立つ。そうやって造船所で働く人々が、今治の街を支えてきました。その人たちが、私の患者様の中に大勢いらっしゃいます。世界の船を支える人、その人たちのお口の健康を私たちが支えている、そう思うと何とも誇らしい気持ちになります。

今後ますますの患者様が健康で活躍されますよう、私たちにできることを努めてまいります。

