

# ワンデイ新春インプラントジャーナル

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治療」のアフターケア情報誌



## 歯磨き道具にもこだわって

あなたは毎日の歯磨きに、何を使っていますか？今、多種多様な口腔衛生用品があり、何を使うか迷うこともあると思います。

基本的には、歯ブラシを細かく動かして、隅々まで磨けていけば問題はありませんが。また細かい部分は、専用のインターデンタルブラシを使うと便利です。

最近では電動歯ブラシも人気です。ただし、使い方に注意が必要です。インプラントと人工歯はネジで固定していますので、電動歯ブラシを強く当てると、振動のためにネジが緩んでしまう恐れがあるからです。毛先がソフトに当たるように正しく使用してください。

## 私たちの取り組み

私たちは、インプラント治療に特化した専門院として研修を重ね、知識・技術の向上を図って参りました。そのため、これまで他院や大病院で治療が難しいと判断された患者様のインプラント治療も、数多く行わせていただきました。また最近では、医療連携を組んでいる歯科医院様からご紹介の患者様が大変多くなってきています。

私は、歯を失った後の治療法の一つとして、インプラント治療の利点を大いに認めています。患者様のお口や全身の状態などを複合的に考え、患者様がご希望すれば、インプラント治療は非常に有用な治療法だと考えています。

しかし、インプラント治療に対する考え方や取り組み方は、歯科医師によって様々です。また歯科医師の技術、医院の設備や環境、ス



私たちが一番お勧めしたいのは、ウォーターピックです。ノズルから噴射されるジェット水流で、ブラシでは届きにくいお口の隅々の汚れまで洗い流してくれます。特に汚れが溜まりやすい人工歯と歯ぐきの隙間も、粘膜を傷つけることなく水圧で汚れを除去します。また歯ぐきのマッサージ効果もあります。毎日使うものだからこそ、快適で使いやすいものをお選びいただきたいと思えます。

スタッフの知識・技術、使用するインプラント・メーカーなど、医院間の格差が大きいのが現実です。私たちの元にも、インプラント治療を受けたものの、良くならないと困り果ててご相談に来る患者様がいらっしゃいます。

これは、私たち歯科医師にとって大変遺憾なことです。私たちは、この患者様にも満足していただける結果となるように、最善の方法をしっかりと考え、治療を行っています。

私たちは、日々の歯科治療にとどまらず、インプラント治療についての正しい知識を皆様へ知っていただく活動をするのも重要だと考えています。そして、歯を失って困っている人に、安全で安心なインプラント治療を受けていただき、快適なお口になっていただきたい、と願っています。

## 患者様向けセミナー開催

私たちが昨年末に、松山市で開催した「歯の健康相談会」。今回は、すでにインプラント治療を終了した患者様に、聞いていただきたい内容を盛り込みました。

インプラント治療が終わった後は、理想的で健康なお口になります。この状態が長く続くのが理想ですが、そういう訳にはいきません。毎日の食事や会話はもちろん、力を出す時に食いついたり、姿勢を保つためにバランスをとったりあるいはストレス発散のために歯ぎしりをしたり...。私たちは、常に何らかの形で歯を使っているのです。こまめに手入れをしていないと早期に悪くなってしまうのも頷けると思えます。

では、インプラント治療をした後に、残念ながら悪くなる例を見てみましょう。

### 1 人工歯がすり減る、欠ける、割れる

人工歯にこれらの問題がおこる原因として考えられるのは、強い食いしばりや歯ぎしりをする癖があることです。このような悪い癖は、その強い力によって徐々に噛み合わせをくわせます。するときちんと噛めないため、噛むたびに無駄な力が様々な方向からかかって、人工歯がすり減り、やがて欠けたり割れたりするのです。

また噛める喜びのあまり、氷の塊や飴玉のような極端に硬いものをガリガリ噛んで、割れるという場合もあります。私たちが行っているあご全体のインプラント治療をした人は、人工歯をセメントではなくネジで留めていますから、外して修理をすることが可能です。しかし、このような強い力が終始かかっていると、インプラン



## Dr. ナカヒラの本 インターネットでも好評発売中!!

- 1 「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) 1,200円
- 2 「その日から始める Dr. ナカヒラのワンデイインプラント」(歯生活情報センター) 1,300円
- 3 「50歳からの歯から若返る生き方」(関冬舎メディアコンサルティング) 1,260円
- 4 「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) 1,300円

Dr. ナカヒラのプロ「インプラント日記」もぜひ見てね

ホームページ <http://www.tg-ic.com/>  
ブログ <http://drnakahira.livedoor.biz/>



## 多保絵美先生白衣のファッションショー出演!



日本アンチエイジング歯科学会は、オートクチュールデザイナーの演出・監督による、白衣のファッションショーを開催しました。プロのモデルは1人のみ、あとは学会会員の歯科医師や関係者がモデルを務めました。私たちの多保先生もモデルを務め、その様子が月刊誌『歯科医療経済』の巻頭カラーページを飾りました。

### 2 粘膜の炎症

人工歯と歯ぐきの境は、汚れが付きやすい部分です。ここに汚れが付着したままになっていたり、あるいは人工歯が強く粘膜に当たっていたりすると、粘膜が炎症を起こします。炎症は、人工歯との接点に起こりやすから、自分ではなかなか確認することができません。やはり定期的なメンテナンスが必要なのです。

今回のセミナーでは、このような事例を写真を交えてご紹介しながら、悪くならないために気をつけるべき点をお話しました。特に気をつけていただきたいことは、

- ◎ 隅々まで丁寧な歯磨き
- ◎ 定期的なメンテナンス
- ◎ 日頃からリラックスして食いしばりに気を付け、お口周りのトレーニングに励むこの3点です。

▶詳しくは中平まで

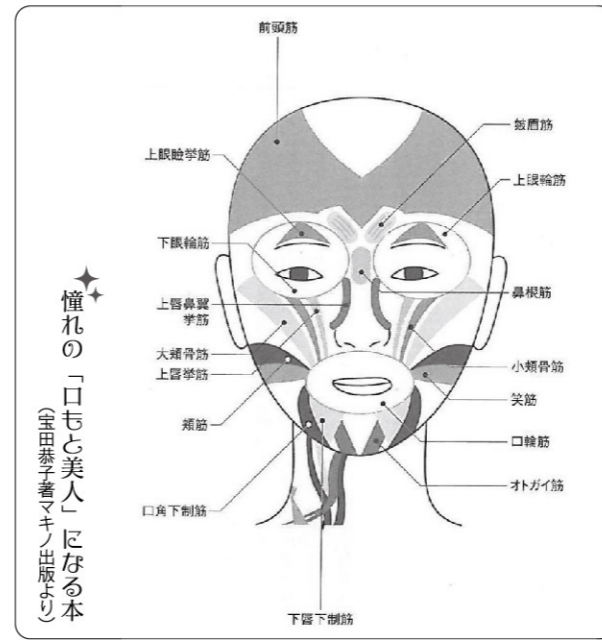
私たちは、皆様のお口の健康を維持していただくために、セミナーを開催したりこのようなお手紙を定期的にお送りしたりします。お口の健康なくして全身の健康はありません。ぜひいつまでも、美しく健康な歯でお過ごしください。



東京銀座歯科  
東京銀座インプラントセンター  
〒104-0061 東京都中央区銀座1-7-6 銀座河合ビル8F  
TEL.03-3562-7877 www.tg-ic.com/

# お顔の筋トレで アンチエイジング

いつまでも健康で若々しくいるために、ジヨギングやウォーキングなど、運動をしている人が多いですね。運動を続けると、筋肉が鍛えられ、加齢による衰えを防ぎます。筋肉は、骨格を支えて正しい姿勢を保ち、脂肪のたるみを防ぎます。そして、機敏な動きや反応ができるので、若々しさを保つことができます。



★憧れの「口もと美人」になる本  
（宝田泰子著 マチノ出版より）

ところで皆さん、お顔の運動もしていますか？お顔には、実に15以上の筋肉があり、様々な表情を作ることができます。これら

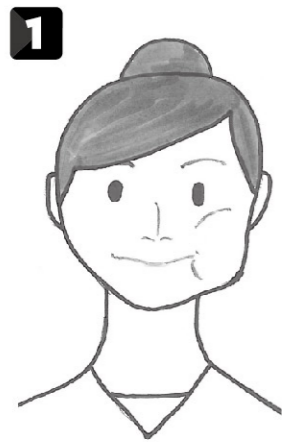
の筋肉も、同じように鍛えていないと加齢とともに衰えてくるのです。お顔の筋肉が衰えると、どうなるのでしょうか。

見た目には、頬やあごなどのたるみ、額や目元・口元にシワが現れます。口角が上がりにくくなり、暗い印象になります。動きや反応という点で言うと、発音に違和感が生じる、噛む力が弱くなる、舌や頬を噛むようになる、飲み込みにくくなる、誤嚥（ごえん）を引き起こす・・・などがあります。最後の「誤嚥（ごえん）」に至っては、生死に関わる問題ですから無関心ではられません。

では、お顔の筋肉を衰えさせないためには、どうすればいいのでしょうか。お顔もやはり、意識して運動するというのが大切です。特に今のような寒い時期は、筋肉が委縮して動きにくくなっています。朝起きた時や食事の前などに、お顔の筋肉もウォーミングアップしてやると、スムーズに動くようになります。

特にワンデイインプラントのような多くの人工歯を入れる治療をした後には、一時的に発音がしにくく感じたり、頬や舌を噛みやすくなったりする人がいます。これらは、お口の周りの筋肉が、人工歯に慣れていないために起こると考えられます。お顔のトレーニングの例を参考に、一日数回ずつからでも続けてみてください。無理のない程度で構いませんので、続けることで効果が現れてきます。

## ていこうたいそう 抵抗体操



片方の頬を大きく膨らませます。



このふくらみを潰すように指を強く頬に外から押し付けます。頬は指に負けないようにふくらみを保たせます。

片方10秒ずつ、両側を交互に5セット行います。

※この体操は少しきつですが、咀嚼・嚥下機能の向上を目指した、少しハードなトレーニングです。お口周りの多くの筋肉を一度に鍛えるトレーニングになりますので、短い時間からでも続けてみてください。

## がんめんはつおんたいそう 顔面発音体操



唇を閉じた状態から、丸く大きく開き、左右の頬全体を上を持ち上げます。

目が三角になるような感じですよ。

この状態で「あー」と5秒間声を出してください。



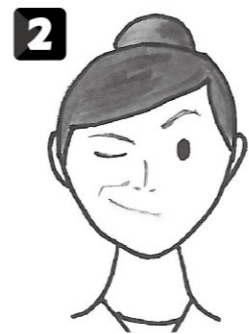
次に頬を緩めて縦長の突き出した唇を作り、「おー」と5秒間声を出してください。

## たいそう ウィンク体操



上下の唇を閉じ、口角を上げてスマイルを作ってください。  
（口角が上がりにくければ、左右に引くだけでも構いません。しかし、口角を上げる意識は持っていてください）

その後楽にして20秒程度休みます。

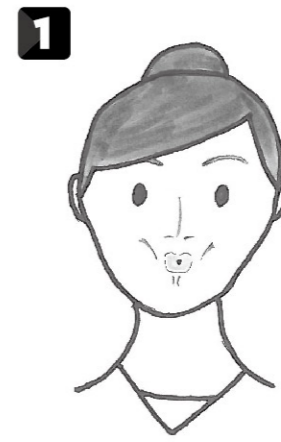


右の口角だけを上げながら右目を閉じてください。10秒程度キープします。



左も同様にします。左右順番にゆっくり10回ずつ行います。

## くちもと 口元スマイルトレーニング

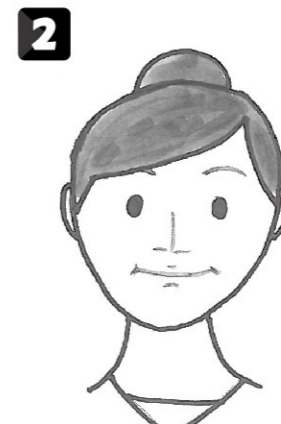


「う」と発音する唇の形で止め、さらに上下の唇を前方に出します。タコの口の感じですよ。

限界まで突き出したら、10秒間その状態を保ちます。

元に戻して20秒程度休憩します。

これを10セット繰り返します。



上下の唇を真一文字になるように閉じます。  
（口角が下がって「へ」の字にならないように気をつけましょう）

その状態で上下の唇に強く力を入れていきます。  
（上下の歯は軽く離れたまま、唇に力を入れます。）

10秒ほど力をかけたら、20秒程度休憩します。

これを10セット繰り返します。