

特集1 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—
特集2 インプラント長持ちの秘訣
口腔ケア
2023年の干支：ウサギは何匹いるでしょう？



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までできるようなになると、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

飲み込む力に鍛錬する感覚をアップすることで、食事の「むせ」などの症状改善につながります。

●開口訓練
1日10秒間×2セット(朝夕)行ってください
①ゆつ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秒間保持する。
※お口を開くときは、無理せずに出るくらい程度にしてください。

●ペロ出しごっくん体操
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
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。

●ごっくん体操
チェック! 飲み込んで確認
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。
※喉ぼとけの位置をチェックしましょう。

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。ゴクンと飲んで、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

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—

あけましておめでとございます。昨年11月に、国連から世界の総人口が80億人を超えたと発表がありました。2010年からわずか12年で10億人増えたそうです。予想では今後増え続けるだろうとみられています。

世界では人口爆発が起きていますが、日本では逆に緩やかに減少しています。少子高齢化という問題が、ますます浮き彫りにされてきました。高齢化は、私たちのまさに身近な問題です。解決策とまでは言えなくとも、私たちにできることがあるとすれば、元気で健康な高齢者を目指すことではないでしょうか。もちろん、年齢とともに体力が衰えたり病気になるか、あるいは認知症やうつ病にかかりやすくなったりします。これは何ともしがたいことですが、できるだけ予防するよう、日々の生活を見直すことは無駄ではありません。働き盛りの方は、できるだけストレスをためない生活にする、時間に余裕のある人は日常のついつつをゆつたりと丁寧に行ってみる、というようなことを心掛けてみるのはいかがでしょうか。

そして健康の入り口はなんとと言っても歯から。私たちは皆様の健康に歯科の立場から貢献する所存です。今年もどうぞよろしくお願いたします。

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、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せん。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。

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。興味があれば読んでみませんか。



新しい歯の教科書

東京医科大学
最先端口腔科学研究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まで、わかりやすく解説してくれています。



たんばく質プロテイン

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、たんばく質。高年齢こそ取るべき栄養素、たんばく質。高年齢こそ取るべき栄養素、たんばく質。高年齢こそ取るべき栄養素、たんばく質。



たんばく質プロテイン

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、たんばく質。高年齢こそ取るべき栄養素、たんばく質。高年齢こそ取るべき栄養素、たんばく質。高年齢こそ取るべき栄養素、たんばく質。



編集後記
適度な運動の大切さ、わかっているけど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、運動をしてもたんば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!!



- 「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」 歯生活情報センター 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
- 「50歳からの歯から若返る生き方」 関町冬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。
中平 歯科

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!

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

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、摂食嚥下に關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はないでしょうか。

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。

口内環境に良い習慣・悪い習慣

- 友人との外食
- 喫煙
- × 家でゴロゴロ
- 仕事以外の趣味をもつ
- 食後に緑茶を飲む



中平 宏理 院長



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。

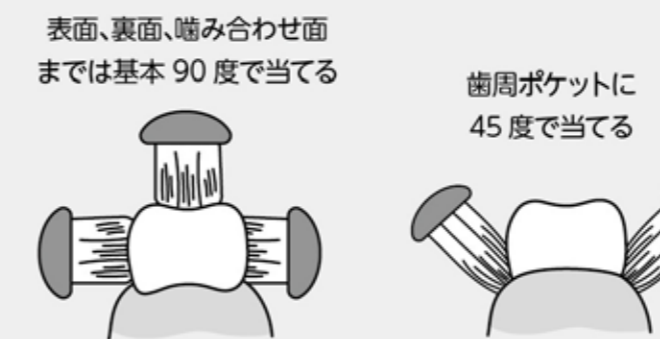
さて、ご質問に対する私たちの答えは、「個人差があり、明言できない」という、曖昧なものになってしまいます。というのもインプラントが機能し続けるかどうかは、患者様の体質、生活習慣、病歴、投薬の有無など、多くの要因が影響するからです。私たちが実際に診療している状態からいえば、ほとんどの方が治療後長期間にわたって問題なく過ごしていらっしゃいますが、やはり数%程度の割合で何年か後に残念ながら埋め直さなければいけなくなる人もいらっしゃいます。



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)



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であって骨を支え、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センチ程度大腿に、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はなく、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、筋トレが必要なのです。

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しょう。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.ナカヒラの近況報告

昨年、私の出身地にある今治港が開港100周年を迎えました。大正11年に四国初の国際貿易港に指定されたから100年、歴史の重みを感じます。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。

イベントでは練習帆船「みらいへ」が寄港し、船内見学や体験航海をしたり、今治海上保安部巡視艇「せとぎり」や「いよなみ」の体験航海、制服の試着など、様々な催しがあったそうです。

今治港でのこうしたイベントには参加できませんでしたが、航空自衛隊のアクロバットチーム「ブルーインパルス」の展示飛行は楽しませてくれました。愛媛県では5年ぶり、今治では初の飛行だったそうです。ほほ雲のない秋晴れの下、銀色にきらめく機体が白いスモークを引いて飛び交う様が、市内各所から見られました。6機のブルーインパルスがきつちりと隊を組み、青空に大きく描いた花やハートに、今治のみならず近隣地からも来た多くの観客を魅了したようです。五輪開催前に東京で



見た展示飛行とはまた違う趣があり、今回も良い思い出になりました。さて、今治市は今ではタオルの産地として名が通っていましたが、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。

考えてみると、私たちの生活は誰かの仕事やお世話によって成り立っています。誰かの働きが、誰かを便利にしたり幸せにしたりしているのです。私たちの仕事も患者様の健康に役立つよう、診療にまた情報発信にと努めてまいりたいと思います。そして、この仕事がこれから次世代へも引き継がれていくよう、正しく継承していきたいと思えました。