

2001年8月15日発行
〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-15-9
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771
e-mail. hoshiba@ain.co.jp
発行責任者 干場貴二

夏休みは皆さんどう過ごされましたか？ほしば歯科医院は交代制で夏休みを取りました。私は田舎（金沢）に帰りのんびりとした夏休みをとらせて頂きました。今年の夏は7月は猛暑、8月に入ると涼しくなってしまう変な夏でした。でももうすぐ9月、暑い日もあとわずかです。夏の疲労が出るのはこれからです。くれぐれも体調管理に注意してくださいね。（干場貴二）

老化と食生活を考える

人は、日々、年をとっていきます。いつまでも若く、美しくいられたらと、誰もが思うことですが、生きているのですから仕方がないですね。最近、顔のしみやしわが目立つようになった、体が疲れやすい...などといった体の変化に、愕然とされた経験をおもちの方も多いのではないのでしょうか。老化は避けては通れません。ですが、ちょっとした心がけで、老化の速度を緩めることは可能です。

それでは『老化』とはいったい何なんでしょうか。生理学において『老化』とは、ホメオスターシス（自己修復）の、うまく行なわれない状態を言います。つまり人の体は、自然治癒力を持っています。自分の体は、自分で治すことができるのです。怪我をして出血すれば、かさぶたを作って止血しますし、骨折すれば、自然に骨はくっついていくものです。ホメオスターシス（自己修復）が低下すると、傷が治りにくかったり、骨のくっつきが悪くなったりします。

老化は老年期に突然なるものではありません。老化には、生理的なものと病的なものがあります。

生理的な老化とは、加齢による細胞組織の減少、栄養素の消化吸収能力の低下、環境の変化に対する適応能力の低下などがあげられます。一方、病的な老化とは、例えばコレステロールの取り過ぎによる動脈硬化や、運動不足による肥満、暑さ寒さと言った外的環境など、さまざまな原因があげられます。

生理的な老化は仕方がないにしても、病的な老化は、食生活の改善やライフスタイルの見直しをすることで、解決することが出来ます。

【老化を防ぐには】

1. 丈夫な骨を維持しましょう

体を作る骨組みを、まずはしっかりさせましょう。年を取ると、骨粗鬆症になりやすいと言われていまず。骨密度は20～30歳ぐらいをピークにあとは下降する一方です。その下降線を緩やかにするためには、カルシウムをしっかりと取ること、適度な日光浴、そして適度な運動が必要になります。丈夫な骨を維持することは、老化防止の第一歩です。



2. 血管内の環境を良くしましょう

血管は、体の隅々の細胞まで行きわたっています。血管の中には血液が流れていて、細胞の一つ一つに、酸素や栄養素を運搬する働きをしています。その働きが悪くなる背景には、どんな食生活があるのでしょうか。まずはコレステロールの摂り方に関係があります。少ないと血管はもろく、切れやすくなり、逆に多いと、血管壁が厚くなりすぎて、血液が詰まりやすくなります。

また、ナトリウムの問題があります。ナトリウムは食塩として摂取する事が多いと思いますが、多く取りすぎると、血圧を上昇させてしまい、さらに動脈硬化を促進させてしまうので、塩分の取りすぎには十分注意しなければなりません。細胞を活性化させるためには、栄養素を運ぶ血管の中をきれいにすることです。

3. 脂質の酸化を防ぎましょう

脂肪は本来、エネルギーとなったり、皮下脂肪として体を守るクッション代わりにもなります。

このコレステロールは、血管壁やホルモン、胆汁酸の構成成分として重要ものですが、ただし摂りすぎは、肥満症、高コレステロール血しょう、動脈硬

化の誘因になります。

このような体内環境の悪化に加えて、さらに、脂質は酸化する、という事を忘れてはなりません。家庭内の台所に必ずあるサラダ油や揚げ油。この油が古くなると酸化して、匂いがしたり、にごってきたりしますよね。体内の脂質も、同じように酸化します。この酸化した脂質が体内に蓄積される事で、老化は促進されるのです。

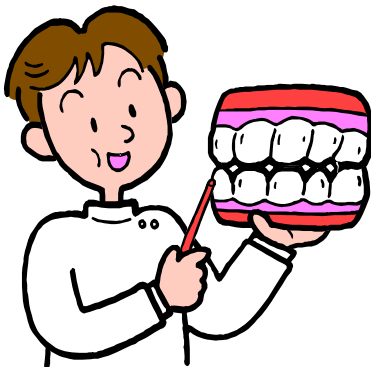
患者さんの話

Sさん(男性)には大きな特徴があります。それは、両手のこぶしにできた大きな「たこ」。しかも、最近できたものではなく、かなりの年代もの。実はこのSさん、空手の師範なのです。あの、ケイン・コスギの兄弟子でもあります(ショー・コスギの弟子)。

そんなに大柄ではありませんが、ウエイトトレーニングによって鍛えられた肉体は触ただけでも硬い鎧のようです。しかし、いつも見せるSさんの表情は温和で、「優しいお兄さん」という雰囲気。これだけ肉体を鍛えておられるので、歯や歯ぐきにも大きな負担がかかるせいか時々炎症を起こしてしましますが、しっかり歯ブラシもやって頂けます。やっぱりスポーツマンは歯が命ですね。

入れ歯の作り方

入れ歯には大きく分けて総入れ歯と部分入れ歯があります。どちらの入れ歯を作るときも金属冠を作るときのように、「削って型をとって次回には完成」というわけにはいきません。多いときは4、5



回の段階を経て完成させていきます。時々、「この間型をとったのにまだできないの?」とせかされてしまうこともあります。そうはうまくいきません。そこで今回は、入れ歯作りの過程をご説明しましょう。

1 型どり

まずはお口の型をとっていきます。多くの方が経験されていると思いますが、ピンク色の柔らかくて冷たいゴムのようなものを口の中に入れて3分ほどで固まる材料で型どりをします。

2 噛み合わせ

次にやるのは噛み合わせをとっていくことです。実は、金属冠のようなものを作るときは小さなワックスを噛んでもらうだけで良いのですが、入れ歯になると抜けた所も多く、咬合床(こうごうしょう)という特殊なものをういて噛み合わせをとらなくてはなりません。この咬合床は入れ歯の原型になるものです(入れ歯になるわけではありません)。

3 試適

今度は、咬合床の上に人工歯(入れ歯の歯の部分)を並べた状態でお口の中に入れ、歯並びの確認を行います。もちろん、周りは入れ歯とは異なるのですが、歯並び自体は最終的なものと同じです。ここで皆さんから要望があれば歯並びを変更することができます。

4 完成

実際に入れ歯の完成です。痛みの調整などは出来ませんが、歯並びなどは変更することができません。

ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

e-mail hoshiba@ain.co.jp (干場)

tomogoto@ra2.so-net.ne.jp

(在宅診療部; 五島)

編集後記

今年の夏は本当に暑かったですね。あちらこちらで水不足が起き、また、熱中症で何人もの方が倒れた。都市部において20年の間に、30度を越える真夏日の日数が2倍になったそうです。真剣に環境問題を考えなくてははいけませんよね。

コラム

明眸皓齒 (めいぼうこうし)

はっきりと澄んだ瞳と真っ白な歯。美人の形容に用いる。昔からきれいな歯は、美人の代名詞です。いつまでもきれいな歯でいたいですね。