



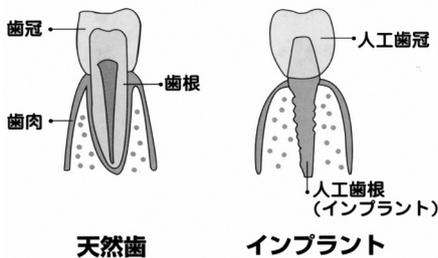
田中歯科医院 院長  
歯学博士 田中譲治氏

公益社団法人 日本口腔インプラント学会をはじめ、数々の学会での活動や講演および執筆により、高度先進医療の普及に尽力している。柏市学校医。執筆書籍に「歯科インプラント講座」(海苑社)、「入れ歯でアンチエイジング」(現代書林)など多数。日本大学松戸歯学部臨床教授、日本口腔インプラント学会専門医・指導医・代議員、日本歯科審美学会理事、日本アンチエイジング歯科学会理事。

## インプラント治療にまつわる疑問を解消 知っているようで知らない「歯の健康あれこれ」

—正しいインプラント治療の知識をあなたに—

### 連載第3回 治療を始める前に知っておきたいこと



「これまで2回、健康な歯で『むむ』ことのできる大切さと、その治療について田中先生にお話をお聞きしました。そして『入れ歯』や『ブリッジ』に替わる新しい治療法である『インプラント治療』について詳しく教えていただきました。失った歯の代わりに健康な歯と同じような人工の歯の根を植えて、しっかり根付いた新しい歯を取り戻す治療法であること。そして本物の歯に近い構造のため、自然に見えて違和感も少ない、

定期的な治療法なのだとかかりました。今回が最後となる田中先生のお話。最終回は「インプラントの気になる点」についてです。まずは治療にかかる期間はどれくらいなのでしょう？

「通常のインプラント治療にかかる期間はおおむね3〜5ヶ月です。なお、治療の開始に際し、口腔内の状態によっては歯周病や虫歯の治療などが必要になってきますので、事前に医師と相談すると良いでしょう。またインプラント治療とひと口に申しましても、状態によってはいろいろな治療法がありますので、希望することもしっかり伝えて、最も適した治療方針を一緒に考えていくことが大切でしょう。たとえば、残っている歯がほとんどなく、たくさんインプラントを入れることを躊躇している方には、インプラントと磁石を使ったインプラントマグネットデンチャーなどもあります。

実際のインプラント治療の大きな流れを示しますと、まず抜けたところにインプラント体(人工歯根)を植えます。次に約3ヶ月の定着期間を置いたのち、アバットメント(支台)、人工歯冠の装着となります。前歯などの治療中、日常生活に支障が出る不安に思う方もいるかもしれませんが、その際は仮歯が入るので心配無用です。通院回数はだいたいの初診を含め8〜10回程度です。インプラントは自分の健康な歯と同じくらい長く使えるものです。長持ちさせるには、日頃の歯磨きに気をつけることも、半年に1回程度の定期健診を受けることが大切です」

「ありがとうございます。次の質問があります。以前に骨がなくてインプラント治療は難しいといわれた方は、やはりあきらめないとためでしょうか。糖尿病や骨粗しょう症などの持病があっても治療可能でしょうか？」

「インプラント治療は、高度な全身疾患や妊娠している人以外で通常の日常生活を送っている人であれば、ほとんどの方が治療できます。また以前は骨がないといわれ治療をあきらめている方も、現在は骨を造るなど歯科技術が進歩しておりますので、治療可能なケースも増えています。あきらめず是非相談してみてください。糖尿病の方も、治療や薬でコントロールできていれば大丈夫です。骨粗しょう症の方は時間がかかる場合もありますが治療は可能です。心臓や肝臓に持病のある方も相談してみてください。あきらめな

いことが肝心です。年齢的にも高齢でも治療可能で、実際に多くの80歳を過ぎた方にも喜ばれております。治療に伴う痛みも歯を抜く程度で、こわがりの方や高齢の方でも充分耐えられますので「安心下さい」

よくわかりました。最後に気になる治療費用について教えてください。

「虫歯などと違いインプラント治療は健康保険が適用されません。また治療方針などによっても費用が異なってきますから、治療方法の説明をふくめしっかりと聞き、相談することが大切です。なおインプラント治療は医療費控除の対象になりますので、きちんと申告すれば還付金も戻ってきます。いずれにしろ費用のことなど聞きにくいことももしかり対応してくれる医院を選ぶことも大切でしょう」

なるほど。いずれにしても入れ歯や抜けた歯でお困りの方は、悩んでおらずに気軽に歯科医院を訪ねて医師と相談することが大切なので、本日はどうもありがとうございました。

**田中歯科医院 (千葉県柏市)**  
千葉県柏市千代田 3-15-1  
TEL : 0120-64-3006  
04-7164-3000 (代)  
E-mail : tdc@tanaka.or.jp  
http://www.tanaka.or.jp/  
※インプラントの詳細について、動画もまじえて解説されております。

## 入れ歯でお悩みの方にインプラントマグネットデンチャーとは？

インプラント治療は受けて、でも入れ歯の気軽さも捨てがたい。そう悩んでいるあなたにおすすめな治療法とは？ 本文で田中先生の発言にあった『インプラントマグネットデンチャー』とはどんなものだろうか？

これはわかりやすくいえばインプラントに磁石をつけ、インプラントと入れ歯を磁石で吸着させるというもの。

「インプラントマグネットデンチャー」には従来にはない優れた点がたくさんある。まず何といっても「歯にやさしい」こと。高性能磁石のため食事をしてても義歯が安定しているが、磁石を利用しているため、インプラントに負担がかかりにくく、入れ歯特有の違和感が少ない。次に「口元が美しい」ということ。従来の入れ歯ではどうしても金具が外部から見えてしまうが「インプラントマグネットデンチャー」なら入れ歯を留めるパネがないため見た目もよい。

さらに「使いやすい」こと。磁石で取り付けているので外すのも掃除も簡単。またインプラントの本数も少なくすむので経済的負担も軽くなるという利点がある。

人生が楽しくなる  
入れ歯がえれば、  
タケアゲだってできる!

監修/田中譲治  
現代書林刊  
1,200円 (税別)

監修/田中譲治  
歯科インプラント講座  
海苑社刊  
1,200円 (税別)





田中歯科医院 院長  
歯学博士 田中譲治氏

公益社団法人 日本口腔インプラント学会をはじめ、数々の学会での活動や講演および執筆により、高度先進医療の普及に尽力している。柏市学校医。執筆書籍に「歯科インプラント講座」「歯を美しくする審美歯科&インプラント」「よみがえる青春のかみごこち」「入れ歯でアンチエイジング」など多数。日本大学松戸歯学部臨床教授、日本口腔インプラント学会専門医・指導医・代議員、日本歯科審美学会理事、日本アンチエイジング歯科学会理事。

## 健康な身体は健康な歯からはじまる 知っているようで知らない「歯の健康あれこれ」

—正しいインプラント治療の知識をあなたに—

連載第1回 「噛む」ことの大切さを知りましょう

長寿大国日本。2025年には実に3人に1人が65歳以上に、さらに「団塊の世代」が後期高齢者の75歳にさしかかる、いわゆる「2025年問題」も控えています。厚生労働省が昨年2013年7月に発表した最新の統計による男性79.94歳、女性86.41歳という平均寿命の数字に驚かされます。

そんな現代において、国民はただ単に長寿をまっとうするのではなく、身体的精神的に健康で実のある人生を送ることができるといことが課題になってきます。各方面の専門家の様々な意見があるなか、口腔の健康こそ豊かな人生の重要な力だと考える田中歯科医院の田中譲治先生に、歯と口の健康

について語ってもらいました。

「強調したいことは「健康な身体は健康な歯から」ということです。その意味と役割について簡単に説明しましょう。第一に歯の役割は食べ物をかみ砕くだけではないということです。よく噛んで食べなさい」とはだれもが親から言われたことのある言葉だと思います。よく噛み、ゆっくりと食事をするのが身体によいということではだれも知っていることでしょう」

では、具体的にその理由について教えて下さい。

「まずよく噛むことにより唾液がたくさん分泌されます。そして噛むことで食べ物十分に細かくなり本来の味を感じとりながら味わえるようになります。

また唾液に含まれる消化酵素のアミラーゼは、でんぷんを小さな糖に変え、吸収しやすくしてくれます。つまりよく噛み唾液がたくさん出ることで胃腸の消化の負担を少なくしてくれるのです。また、唾液には免疫や殺菌を担う物質も含まれているため、口の中だけでなく食道、胃にも抗菌作用が及びます。そして、驚くことにガン予防にもなるのです。ガンの原因はいまだ明確ではありませんが、唾液には発ガン物質の毒性を低める働きがわかっているのです」

大切な理由はまだまだあります。と田中先生は続ける。

「実は噛むことで認知症が予防できるのではないかとわれています。噛むことの刺激が脳が活性化されるからです。よく噛むことで記憶力が向上され、認知症予防に役立つのです。またよく噛むことが食事に時間をかけることになり、肥満につながる食べ過ぎを防ぐことにもなります。これはアメリカの実業家フレッチャーの提唱した健康法が有名です。あと意外に知られていないことですが、近視の改善・予防にもなるのです。噛むことで眼球を含む顔全体の筋肉が鍛えられからです」

最後にもう一つ、女性には特に気になる効用があるというのです。

「ずばりアンチエイジングです。健康でキレイな歯は素敵な笑顔につながるだけでなく、噛むことで顔全体の筋肉を鍛えますから、それには老け顔の原因となる口のまわりの表情筋、いわゆるほうれい線を防ぐことにもなるのです。」

とにかく「健康な歯」は噛むこと、そしてトータルな身体健康、さらにはメンタルヘルスにもつながってくるということです。ではそのために何をしたらよいのでしょうか。今回は残っている歯を大切にでき、抜けた歯で悩まれている方に注目されている「インプラント治療」について語ってもらいます。

### 田中歯科医院 (千葉県柏市)

千葉県柏市千代田 3-15-1  
TEL: 0120-64-3006  
04-7164-3000 (代)  
E-mail: tdc@tanaka.or.jp  
http://www.tanaka.or.jp/  
※インプラントの詳細について、動画も交えて解説されております。

### 噛むことで充実した人生と健康を取り戻した男——フレッチャー

——噛むことで健康になる「フレッチャーイズム健康法」を編み出した男の話

田中先生の言葉にも出てきた「フレッチャー」。実は肥満に悩むアメリカの大富豪だった彼が実践したのが「噛む」ことだった。40歳で身長170cm、体重100kg近くあった彼は、その体型のため健康にすぐれず生命保険にも加入を断られる。そんな彼は当時の英国首相ブラッドストンのよく噛んで食べるという話を耳にし、以来本当に空腹のときだけ食べ、食材も新鮮なもの、調理法もシンプルに変え、食べる際はゆっくりたくさん噛むよう努めた。その後、彼は見事に健康と自信を取り戻す。これがきっかけとなり生まれたのが「噛む健康法」。後に彼は自ら編み出した健康法を説くため世界中を回ったのだ。フレッチャーの提唱した噛んで健康になるメソッドは戦前、わが国でも翻訳出版されたこともある。こうして100年もの昔から実践され、健康と充実した人生を取り戻した人々がいたことに着目したい。やはり噛むことはとても大切なのだ。



監修/田中譲治  
歯科インプラント講座  
海苑社刊  
1,200円 (税別)