

50才から「私」が主役!

ゆうゆうインタビュー 山本容子さん(版画家)

ゆうゆう

YouYou

2003 1月号

定価680円

特集

和

の ある暮らし

お正月だけでなく、「和」の雰囲気をおうちに入れて、しっくりな暮らしを上手に「和」の工夫をしている人たちの提案です。

心が落ち着く、ほっこりする、豊かな気分になる

市川團十郎夫人
堀越希美子さんの

「お正月を迎える着物」

はらたいら夫妻が語った
「男の更年期」は、
夫婦でこう乗り越える

脳が活性化し、心も体も元気になる
大きな声を出して本を読もう!

作家 米原万里さんの原点
共産圏で学んだ
少女時代

連載

中山麻子の鬼録重エッセー

里山ウオーキング

旬たっぷり
ふたりごはん

読者100人にアンケート

「専業主婦」って、
やっぱり幸福の座ですか?
それとも……

大特集

50代は 「女の転機」

だからこそ

「なりたい自分」

を目指そう!

50代は人生の折り返し点。これからの時間も、
経済的にも自由になるとき。

さあ、あなたはどんな自分を描いてゆきますか?

特別付録
ガン・生活習慣病 老化の元凶
「活性酸素」の抵抗勢力
プロポリス

藤田憲子さん 残間里江子さん 林えり子さん 檀 晴子さん 式田恭子さんなど

50代の歯の健康特集

いま、話題の

自分の歯の色、チェックしてますか？

歯の「ホワイトニング」は

50代にもおすすめめって、ほんとう？

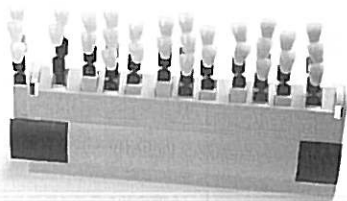
「美白の歯」に変身できるというホワイトニング。しかし、ホワイトニングは単に美容上の利点だけではなく、歯のキレイは口腔ケア、ひいては病気の予防にもつながるといふ中原先生のアドバイスの意味は？最新技術も紹介です。

歯を削るなどせずに白くできるため、エコロジカルな美白と注目を集めているホワイトニング。自分の歯であれば可能です。

あなたの歯の色も実は年々変わってきている!?

50代こそすすめたい、病気予防にもなる歯の美白

アメリカでは成人の2人に1人が歯のホワイトニングを経験しているとか。当然、キレイを指す若い人ばかりでなく、幅広い年齢層が体験しているよう。「もちろん歯が白くなると笑顔が格段にキレイになります。でも歯の健康のためにこそ、すす



ホワイトニングをするときは、自分の皮膚の色や他の歯とのバランスなどを考えて、自然な白さになるように希望する色を選びます。

めたい。ふだんあまり気にしていないかもしれないが、歯は年とともに変色していきます。加齢によるものもありますが、なかには細菌が原因の黄ばみもあり、これは要注意です。若い

頃には比べ歯周病にかかりやすいなど、細菌が繁殖しやすい口内環境になり、これが歯の黄ばみにも結びつくのです」と、注意を促す中原先生。「その意味では、50代こそすすめたい。ホワイトニングは、必ず虫歯や歯周病などの病気がないか調べ、あれば治療し、さらにクリーニングで歯の汚れを取ってから行うことになっています。その後の定期的なチェックも必要ですね」と中原先生。当然、病気予防につながるというわけなのです。

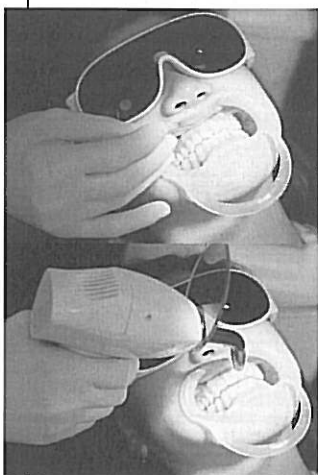
アドバイス：協立歯科理事・院長 中原悦夫先生

1959年山口県生まれ。日本歯科大学歯学部卒業。米国タフツ大学歯学部等留学後、89年開業。アメリカ審美歯科学会の日本人初の認定会員となる。日本歯科漂白研究会常任理事でもあり、最新のホワイトニング技術にも積極的に取り組んでいる。

ホームページは<http://www.kyoritsu.or.jp>



痛みもなくできる最新の方法も オフィスホワイトニング



漂白する歯に薬剤を塗り光を当てます。当てる時間は1本につき5〜10分ですが、どの程度の白さにするかによって違ってきます。

クリニックで行うホワイトニングです。薬剤は高濃度の過酸化水素や二酸化チタンなどを使います。可視光線やレーザー、プラズマライトなどを併用する方法もあります。写真は、知覚過敏の出ない薬剤を使った最新の方法なので、これまでのように歯茎へのプロテクターも必要ありません。歯に薬剤を塗り、ハロゲンライトを当てます。費用は、薬剤やその方法により異なりますが、1本当たり2万円〜数万円くらい。1〜5回程度の通院で漂白可能です。

ただし、ホワイトニングは歯科によっていろいろなレベルの治療が行われているのが現状のよう。ゆうゆう世代としては今後の動向はしっかり見守っていききたいですね。

「しかも、画期的な薬剤が今開発されているところなんです！ 痛みもなく、しかも抗菌作用のある薬剤です」と中原先生。確かに、以前は薬剤の刺激による痛み予防のため、ブリーチ中は歯茎にプロテクターを付けていましたが、上の最新方法では使っていないです。

ズバリ!

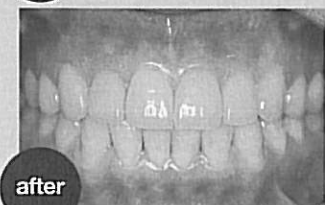
「ホワイトニング」最前線、取材してきました!

抗菌作用もある薬剤使用の最新ホワイトニングも

さて、ホワイトニングの方法には、クリニックで行うオフィスホワイトニングと、自宅で行うホームホワイトニングがあります。「いずれの場合も、どの程度の白さにするか、患者さんとよく相談して決めます」と中原先生。とくに、昨年日本で初登場したホームホワイトニングは自宅で行けるといいう手軽さから好評です。「しかし、まずは

クリニックで病気の有無などをみてもらう必要があります。歯型をとってマウスピースを作り、そこに薬剤を入れ漂白する方法ですが、漂白中も白さをチェックするため何回か受診してもらいます」。一方、オフィスホワイトニングは、漂白する歯に薬剤を塗り、そこに光やレーザーを当てブリーチする方法です。ただ、使う薬剤の刺激で、知覚過敏の痛みが起きると聞きます。「しかし、画期的な薬剤が今開発されているところなんです！ 痛みもなく、しかも抗菌作用のある薬剤です」と中原先生。確かに、以前は薬剤の刺激による痛み予防のため、ブリーチ中は歯茎にプロテクターを付けていましたが、上の最新方法では使っていないです。

たとえば、このように…

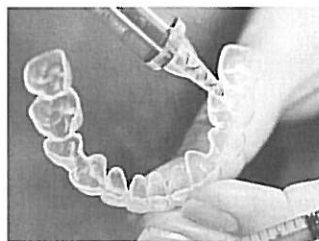


ホワイトニングによりバランスのとれた白い口元になりました。上顎はセラミック、下顎がホワイトニングしたのですが、違和感はありません。セラミックは薄い人工のシェルと呼ばれるもので、これを少し削った歯に貼り付けます。ラミネートベニア法という一種の美白法です。

自分の生活スタイルに合わせてトライできる ホームホワイトニング

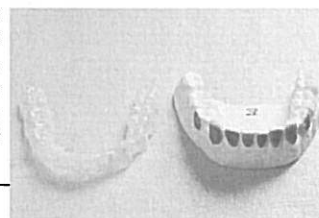
クリニックでマウストレーというホワイトニング用のマウスピースを作り、その中にジェルを入れて自分で行うホワイトニングです。使っている薬剤の過酸化水素の影響で、人によっては知覚過敏で痛みを覚えることもあります。しかし、一般的にオフィスホワイトニングよりは弱い薬剤を使用しています。昨年日本で初めて登場したことで注目をあびたホームホワイトニングですが、費用は薬剤やキットのセットで5万円くらいからあります。

薬剤を入れたマウストレーを自分の都合の良い時間帯に1日2時間くらいつければ、2〜3週間で白くなってきます。



薬液をマウストレーに注入して使います。昼用と夜用では濃度が違い、長時間使うことの多い夜用のほうが低めになっています。

ホームホワイトニングでも、必ず歯科で事前チェックします。マウストレーも自分の歯型をとって作りますし、何日かおきに受診の必要があります。





50代にきちんと歯をケアしておくかどうかで、その後を自分の歯でいけるかどうかが決まると言っても過言ではないでしょう。

歯のキレイを考えることは
健康な歯作りの原点!

50代のデンタルケア ポイント3

「50代こそホワイトニングを」という中原先生。それは、ホワイトニングをきっかけに、口腔ケアに関心を持ってほしいという願いが込められた言葉です。これからの人生を自分の歯で過ごしていけるよう、50代のデンタルケアを紹介します。



あーん



1 歯のキレイを維持したいなら口腔ケアをしっかりと。 歯科こそ、半年に一度の定期検診を!

一度ホワイトニングで歯を白くすると、ほとんどの人がそのキレイさを保とうと、口腔ケアに積極的になります。時間がたてば歯に汚れはついてきますから、定期検診は必要ですし、その際には歯の白さをチェックするだけでなく、虫歯や歯周病などもみず。自分の歯に関心を持つこと、愛着を持つことが、歯の健康の近道だと考えます。

生活習慣病を引き起こす 歯周病の原因歯

口腔ケアの大切さを強調するのは、もうひとつ大きな理由があるからです。たとえば風邪を引いたとき、口内炎になったり、歯茎がはれて歯周病が悪化したことはありません。

んか。

じつは、体の抵抗力が落ちると、口の中の細菌が活発に動き出し、炎症を起こしたり歯周病を悪化させたりするのです。とくに歯周病の菌は、動脈硬化、心疾患、糖尿病などの原因になるうえ、妊婦さんの場合は低体重児出産になりやすいという報告も。つまり、口腔ケアは全身的な生活習慣病の予防にもなるのです。だから、歯科こそ3〜6カ月おきの定期検診が必要なんです。

唾液が減って口の乾きを 訴える更年期世代は こまめに検診を

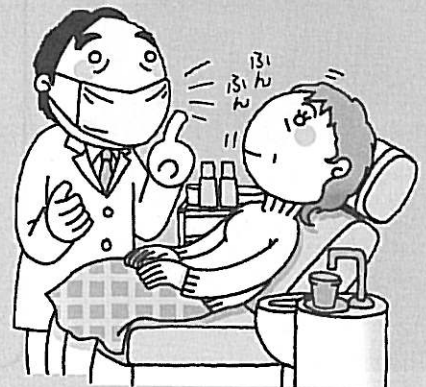
体の免疫力が落ちると口の中也悪化ということは、免疫力をあげれば歯周病などにかかりにくくなるということになります。そこで、全身の免疫力をあげて歯科治療に生かそうと、最近では漢方を取り入れる歯科も増えてきました。また、唾液の粘着度が高い人に漢方薬を処方し、サラサラした唾液になるような治療も行います。というのも、唾液

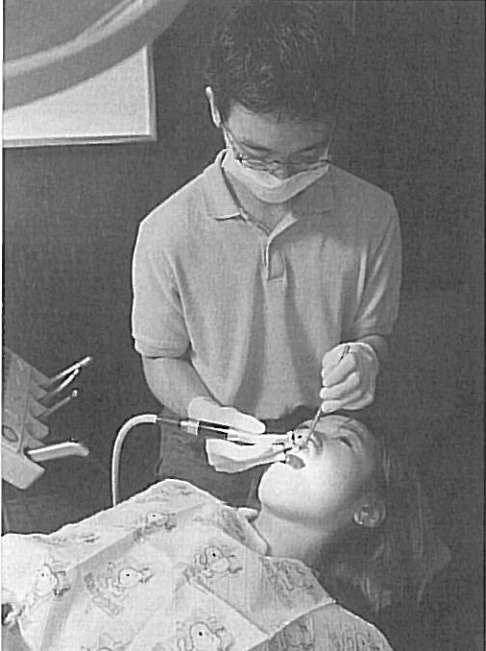
が減ってくると、虫歯にかかりやすくなるからなのです。

虫歯は学童期をピークとして徐々に減ってくるのですが、

じつは男性は40代くらいが増える時期を迎えます。この時期は、仕事が忙しくて体の抵抗力が落ちてくるのに、歯科に行く時間もとれないという人が多いでしょう。また、更年期も要注意です。体調が崩れやすい時期で、粘液の分泌も低下し、唾液も減って口の乾きを訴える人が増えてきます。唾液の減少は、虫歯を作りやすくするなど口腔トラブルに結びつきます。

更年期世代のかたは、ぜひ定期検診を心がけたいですね。





毎日きちんとブラッシングをしても、汚れは残るもの。それが細菌を繁殖させ、虫歯や歯周病の原因に。定期的にクリーニングしてもらうことが、歯の健康にもつながります。

2 ト ラブルの原因となる歯の汚れは「クリーニング」で定期的にクリアして!



6カ月おきのクリーニングで汚れもつきにくくなります
 歯の汚れの元となる歯石や菌垢などのステインは、歯を変色させるだけでなく、歯周病や虫歯の原因にもなります。ブラークと呼ばれる菌垢も、じつは食べかすではなく、それを栄養にしている細菌のたまりなのです。もちろん、

毎日のブラッシングでステインをとるようにするのは基本ですが、やはり、半年に1回くらいのわりで、クリーニングを受けるようにしたいものです。クリーニングは、歯の汚れを取り除き、ギザギザな歯の表面を磨いてきれいにするデンタルケアです。ホワイ トニングを行う前には、必ず虫歯などの治療と同時に、クリーニングを行うことになっています。また、その後も定期的なチェックの際に、クリーニングで汚れを取り歯を磨き、歯の白さを維持します。歯をクリアに保ち白さを維持することが、口の中の細菌の繁殖を抑えることにつながり、それがまた汚れをつきにくくさせるといえるでしょう。

3 毎日のブラッシングがもちろん基本。毎口の中の環境整備もケアのひとつ。



口元の清潔は美しさにつながります
 もちろん、歯のケアは毎日のブラッシングが基本です。毎食後、必ずブラッシングするように習慣づけましょう。ブラッシングは歯の汚れを落とすのが目的で、ただゴシゴシ磨けばいいというものではありません。ブラッシングの仕方がよくわからなければ、一度歯科で教えてもらうことをおすすめします。歯間ブラシやデンタルフロスなども使い、歯の汚れをできるだけ丁寧に落とすようにしましょう。その他、体の免疫力を高めるため、乳酸菌を取り入れたり、漢方

歯間ブラシと奥歯専用の歯ブラシ。デンタルグッズにもいろいろあるので、正しい使い方を歯科でちゃんと習ってから取り入れるようにしたほうがいいかもしれません。



葉を使うのもいいでしょう。これからの人生を自分の歯で快適に過ごしていくためにできること、それは日々の管理と定期的な検診です。さらにブラシしたいのが、ホワイ トニングなどによる「口元のキレイ」。美しい歯は、病氣予防にもなるうえ、健康的な若さを引き出すことにもなると思っています。



磨き残しがないか、自分の歯の状態はどうかなどをみることで、ときにはブラッシングの後にミラーでチェックするようにすると、磨きのこしもキレイに。