

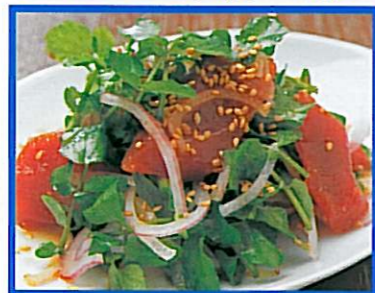
医者いらずの“からだ”をつくるセルフケア・マガジン

# 健康ナビ

若年性の脳梗塞&  
クモ膜下出血  
脳の病気に強い  
病院ランキング

身近にあふれる  
電磁波撃退法

『料理の鉄人』に出演した七尾さんがつくる  
うつに効く健康レシピ



Vol.8 定価680円 **12** '02 '03  
DEC JAN **1**

肌を活性化して  
大じわ・小じわを  
消す!

肌の生まれ変わり周期…  
20代の28日が40代は  
55日に衰える!



肩こり 腰痛 冷え症 冬太り かゆみ 風邪

冬を快適に過ごすための

## “血液浄化”完全マニュアル

サラサラ

がん 脳卒中 心臓病 が少ない

沖縄に長寿の秘訣を学ぶ

長寿はおばあ食にあり  
沖縄塩マップ  
最新ヘルスレポート



冬だからこそ危ない  
カビ・ダニ対策

別冊付録

進化する長寿パワー!  
沖縄の健康食品大図鑑

本当に効く  
アガリクス徹底解明!

プレゼント  
企画満載!

先着200名!  
肌に優しい泡立ちタオル  
イオンチェンジ

ペア3組に  
沖縄・ナチュラルリゾート  
パナシア 宿泊券

読者全員  
在宅検査キット  
10%OFFサービス





## あなたの名医を 紹介してください

### 審美治療の目的は見た目だけでなく 4つの障害を防止すること

「とよた真帆さんがうちの審美治療を受けられたのは30歳のときです。もともとキレイだった歯をさらに美しくすることを望んでおられて、矯正をしました」

とは、協立歯科の理事長兼院長であり、歯学博士でもある中原悦夫先生。歯を本当に美しくするためには、見た目のよさだけでなく、きれいな歯、と話していただきました。

「マスコミの報道が『審美』イコール『美容』という印象にしているせいで、審美歯科は、ただ単に美しくするための技術だと思われています。しかし、それは間違いです。歯の矯正でも、見た目の悪さから、患者さんは審美的障害だけを治そうと来院されます。でも実は、歯並びが悪いことで機能的な障害も出ます。噛み合わせが悪いと健康を害しますし、それと磨きにくいいため、予防性も損なわれる。すると歯周病や虫歯の原因になります。もう一つは精神的な障害。歯が美

## 歯の細菌予防で美貌だけでなく、 体も健康な状態に矯正できる。

近ごろなにかと話題の「審美歯科」。単に歯を美しくするだけでなく、実は体の健康も取りもどせることは意外に知られていません。美と健康の入り口のケアで心身の輝きを取り戻しましょう。女優のとよた真帆さんおすすめの予防に力を入れている医学博士の登場です。

しくないことをコンプレックスにして、人前で笑えない、という人もいます」

つまり歯並びが悪いことで、審美的な障害、機能的な障害、予防的な障害、精神的な障害と、4つの障害を招いてしまうというわけです。「審美」とひと口にいっても、いろいろな要素を含んでいるのがわかります。

では、歯を矯正するとは、具体的にどのような治療をするのでしょうか？

「まず、出っ歯やすきっ歯、ガタガタになっている歯並びを整え、上の歯と下の歯がきれいに噛めるようにします。次は、もともと予防性が高く、安定度のよい位置に歯を動かします。すると結果的に美しさが醸（か）だされます。美しくなれば、精神的なコンプレックスも解消されて安心感を憶えますし、歯磨きしても磨きやすくなります。つまり、虫歯になりにくい環境をつくるんです」

### 市販の歯マニキュアは歯は白くなくても 汚れはまったく落ちていません

最近、TVショッピングなどで宣伝されている歯をケアする道具ですが、市販

されている歯面清掃器具でも歯は白くなるのでしょうか？

「市販の器具は、歯の表面に付着している汚れだけを落とすものです。歯の汚れはタバコのヤニやコーヒーだけが原因ではありません。歯周病、歯垢、炎症なども含まれます。だから、歯面をきれいにするだけでは十分ではありません。われわれが患者さんにするのは、まず歯周病を治し、虫歯を治します。次は、タバコのヤニや歯石を取り除き、本来の白い歯を出します。さらに白くしたいという要望があれば、漂白やセラミックで表面をコーティングします。そしてマニキュアを塗るのは最後の手段です。汚れもとらずにマニキュアで白くするのは危険です」

歯並びを整える前にマニキュアを塗ると歯周病の原因になるうえ、場合によっては歯の状態を悪化させることもありま

### 虫歯を追い出す、現代の審美技術。 通院期間の目安は1カ月

「あたり前のことですが、歯は毎日使

うものです。使えば汚れます。それを絶えずきれいにしておくためには、毎日の家庭での歯磨きが重要になります。でも方法がよくないと、磨いているつもりでも磨けていないことがあります。効果的な磨き方を身につけることは必要ですが、それだけでは十分ではありません。口の中は実に複雑で、自分だけで管理するには限界があります。そのためにはクリニックに行つて、定期的に歯石を取ったりする、プロによるクリーニングが大切です。表面の汚れは自分でも落とせませんが、歯の間や奥の汚れはプロの技術がないときれいにできません」

### 歯を健康にする審美プログラム 虫歯を寄せつけない歯とは？

そこで気になるのが通院期間。歯並びを整え、正しい磨き方をマスターし、歯本来の白さを取りもどすまでにどのくらい通えばいいのでしょうか？

「個人差はありますが、虫歯がなく、軽い歯周病がある程度だと、平均で1カ月です。歯をクリーニングして健康な状態にもどすための期間です。重症の歯周



病を持っている方でも、2カ月もあればよくなります」

治療費は1回のクリーニングで2万5000円くらい。しかし、クリーニングをして、その場だけきれいな歯になったとしても、今のままどおりの生活習慣を続け、磨き方を改めなければ、結局はムダな出費。汚れは再びつきまします。その都度クリーニングしていたのでは、意味がありません。

「審美に必要なのはリスク管理です。来院された患者さんには、まず患者さんのもっているリスクを調べます。唾液の量、磨き方、細菌など、口腔内の歯を守るための要素の働きを調べます。その検査結果に応じたプログラムを患者さん一人ひとりにつくります。この方法ですと、早い方は2週間くらいできれいになります。生活習慣を変え、口腔内の環境をよくするのが本来の審美なんです」

このリスク管理のことを「リスク・コントロール・プログラム」といい、歯の表面に細菌をつきにくくすることまで含まれています。歯には本来、自然治癒力があり、健康な状態を保っていれば再石

灰化が起こります。この状態にしたうえで、歯の表面をコーティングして虫歯を予防するのが正しい審美歯科のアプローチだと中原先生はいいいます。

### 子供からお年寄りまで通う サロンの役割を担う審美歯科

そして、通院1カ月のプログラムを組んだ場合の治療費は10万円くらい。このプログラムによって健康な口腔内環境を維持できるようにすれば、自然に体も健康な状態に保てると思います。

「最近の研究で明らかになったんですが、口腔内の歯周病菌は、体にもさまざまな影響を及ぼします。動脈硬化や心臓内膜炎、糖尿病などです。歯の細菌を予防することはとても大切なことです。だから、うちのクリニックでは、予防に一番力を入れていきます。みなさんは審美と予防を切り離して考えてるんですが、予防なくして審美にはなりません。そのため患者さんには、まずカウンセリングをして予防の必要性をしっかりと伝えていきます」

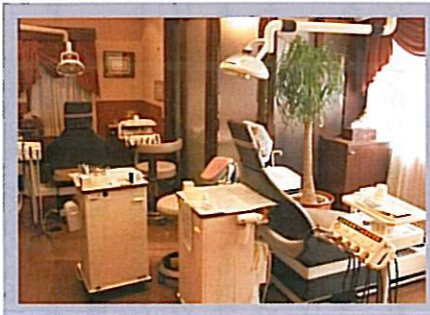
よい審美歯科を選ぶ基準も、この予防に対する力の入れようで判断すべきだと



### とよた真帆(女優)

1967年7月生まれ。「料理バンザイ」の“たまに行くならこんな店”コーナーを5年間務めてお茶の間でお馴染みの顔に。TVドラマ・映画・舞台で活躍中。

女優を始めて2年くらいたったところから、中原先生にみていただいています。協立歯科の素晴らしいところは、スタッフと先生の魔法の指先、真面目なお人柄です。通いはじめて私は歯についてのオタク度が増し、歯並びを整えるため、30歳で、しかも朝の番組の司会をしていたときに下の歯の矯正をしました。約1年矯正したおかげで噛み合わせがよくなりました。クリーニングは2カ月に1回、ケアについては毎日数種類の歯ブラシで丁寧に磨いています。



中原先生はいいいます。

「家庭での予防では、歯を正しく磨くことが大切です。歯をこするよりも、振動を与えなければいけません。キシリトールガムを噛むことも効果的です」

今までの審美歯科といえば、敷居が高く、特別な人が通う所だと思っていました。しかし歯の状態が体全体にまで影響していることは事実です。表舞台で活躍されている女



中原悦夫 先生 1959年4月山口県出身。84年日本歯科大学歯学部卒業。87年タフツ大学歯学部にて学ぶ。89年協立歯科を開設。93年"American Academy of Cosmetic Dentistry"の日本人初の認定会員となる。現在、(株)インタービジョン取締役という役職を通じて患者を中心とした医科と歯科とが連携した新しい医療のシステムづくりを目指している。また、熱川温泉病院の歯科部門のスーパーバイザーとして、高齢者・障害者への福祉医療にも精力を注ぐ。



ゆったりとくつろげる治療スペース。自然光が優しくふりそそぐ。カウンセリングルームも設けられていて、納得のいくまで医師と相談できます。受付と待合室は落ち着いた色調で、なごめます。院内にはクラシックが流れ、心地よい空間を演出しています。

審美をする前に、カウンセリングをして、治療の方法をお伝えします。  
治療前には十分な説明を行いますのでご安心ください。

### DATA

#### 協立歯科

診療科目/一般歯科、予防歯科、審美歯科、矯正歯科、小児歯科、歯科口腔外科  
住所/東京都渋谷区恵比寿西2-2-8  
寿豊ビル4F  
TEL/03-3770-5515  
診療受付時間/月~土10:00~13:00、  
14:30~18:00  
休診日/月、土の月2回、日、祝  
アクセス/JR、地下鉄「恵比寿駅」より徒歩3分  
HPアドレス/  
<http://www.kyoritsu.or.jp>

優・とよた真帆さんのようにあなたも審美歯科でより輝く自分を発見してみませんか。