

GRACE

グレース

「優雅」を着こなす40代

www.gracemagazine.jp

10

October 2008

特別付録
CLINIQUE
ハイインパクトリップカラー 15
新色口紅・4色入り
特別サンプル
パレット

(表紙の女性)
春香が選ぶ
グレース・ブランド
ルイ・ヴィトン

スーツより、ワンピースより役に立つ!
着るほどに華やぐ、
秋のセットアップ

しなやかに着こなす
レザージャケット

ファッション&ビューティ現地取材60ページ

ついにここまで進化した!
輪郭もツヤも潤いも
ファンデーションを
替えると
顔が上がる!

目が離せない、
N.Y.トレンド最先端
ニューヨーク

●2008年版・マンハッタンのお洒落はこう変わった! ●今すぐ実践できるN.Y.ファッション、教えます
●知らないと乗り遅れる!“グリーン”という美容トレンド ●ストレス解消は空中ブランコ&空中ヨガ!

**靴
&
バッグ**

40代のお洒落は
本物で差をつける

もしかして、更年期!!

第7回



撮影/田中雅
取材・文/前田美紀
イラスト/平野瑞恵

今月の指南



中原悦夫先生
クリニック デュボワ 理事長
歯科博士

国内外で活躍する各分野のスペシャリストが治療にあたる、まさにパーソナルケアの歯科医院として2003年12月に、現在の「クリニックデュボワ」を開院。予防医療にも力を注ぐ。



クリニック デュボワ

東京都千代田区内幸町1-1-1
帝国ホテルプラザ4F TEL:03-3509-1651
問い合わせとカウンセリング予約
TEL:03-3509-1651 cosme@dubois.jp
(完全予約制) 診:10:00~13:00
14:30~18:00 休:月曜日
計画診療による自由診療
http://www.dubois.jp

歯科外来

口腔内の問題は、
全身の問題。
口腔内を見直してこそ
究極のアンチエイジング



グレースナビゲーター
宇江佐りえさん

ウェザーキャスター、MCタレントを20年務める。アレルギー対応の高級下着ブランド「リエッセンス」を立ち上げ、ナチュラルライフの視点で講演、執筆。www.re-essence.jp

中原先生指南 “口腔科” という考え方

歯軋りや食いしばりで、
シワや大顔に!?
しかも、ストレスが起因している……

私たちは、歯科治療とは「歯一本」だけでなく、「全身との関わり」で考える口腔科という考え方を推進しています。それは「歯から全身の健康を促す治療」です。たとえば、歯軋りのひどい人は、肩が張っていて、大顔の傾向があり、食いしばりの人は、肩間や目元にシワができている。つまり、歯の症状でも、ほかに悪影響を及ぼしているのです。当クリニックでは、口腔内のトラブルを探るため、最低3時間のカウンセリングをし、治療計画を立てますが、体に問題がある場合は専門医への受診を勧めています。また、噛み合わせの悪さを誘発する生活習慣、寝相や歩き方、テレビを見る姿勢や食べ物まで指導していきます。このようなトータルな指導により、歯の治療が進む過程で、ほかの部分の悩みやゆがみが解消し、多くの不定愁訴も改善していきます。

◎ 頭痛、肩凝り、腰痛がひどく
更年期症状と
とらえるべきですか？

A 噛み合わせが悪いと
歯軋りや食いしばりを
慢性的に繰り返し、
不定愁訴を
引き起こす誘因に。

頭痛、肩凝り、腰痛などの症状がどうしてもよくならない。いろいろなお医者さんにかかり、結局、更年期症状とあきらめてしまう方も多いのですが、実は歯科の治療をすることで、不定愁訴(身体表現性障害)がすっきりとなくなることもあるのです。なぜ、歯科?と不思議に思う

方もいらつしゃいますが、わずか数ミクロン単位の噛み合わせの悪さが全身の不調を引き起こすことがあります。まず、就寝中の歯軋りや食いしばり。これらのせいで、朝になると顎がだるくて目覚めが悪いなどの不快な状態を招きます。

レム睡眠時の歯軋りや食いしばりは、ストレスの発散症状のひとつとして脳が指令を出すものといわれ、慢性的に起こり、なんと約80キロもの負荷がかかっています。この負荷のせいで、咀嚼関連筋に問題が生じ、目も疲れ、視野も狭まり、乱視も進むことがあります。噛み合わせがずれていることから、ひどい肩凝り、頭痛、腰痛にまで及び、ひいては、全身のゆがみを招く

原因にもなります。

しかし人間の歯は、噛み合わせが正しい位置なら、この80キロの負荷もやりすぎません。そもそも犬歯だけでもきちんとした位置にあれば、歯軋りという症状は軽減できるのです。噛み合わせを治療したら、しつこい慢性の頭痛から解放されたなどという例はたくさんあります。

噛み合わせの問題は、口腔内だけの問題ではなく、全身のバランスとも深い関連があるという認識を持ってください。たいてい40代ともなれば、子どもの頃から歯科治療を一本ずつ続けた結果、全体のバランスが崩れ、知らぬ間に噛み合わせもずれています。ずれると歯軋りや食いしばりのときに、歯が



日頃のメンテナンスの重要性を実感

体の中の絶妙な連鎖や心身のつながりには毎回驚きますが、口の中と骨や臓器までもがバランスをとっているとは、その関係プレーに感嘆します。

「虫歯は万病のもと」といいますが、歯科治療が「免疫力」にゆだねた治療であると同って納得。腑に落ちました。今まで知らなかった歯の役割、体との関連など、考えさせられるお話でした。

私は19歳の時の適切でない歯の治療から、長年「顎関節症」に悩まされました。タレント時代、料理番組で食べようとするたびにカキンと音がして、それをマイクが拾うのではとヒヤヒヤ。顎関節症については、当時、情報があまりなく不安でした。あの頃の辛かった肩こりや頭痛、眼の痛みも「ゆがみの連鎖」によるものかと、あらためて噛み合わせの重要性を知りました。

それを治してくれた歯医者さんに、今は歯と歯茎のエイジング対策でもお世話になっています。やはり40歳からは「持つべきものはマイ歯医者」ですね。

磨り減り、ますます噛み合わせが悪くなり、次第に歯周病の原因にもなる。その悪循環のピークがちょうど更年期の不定愁訴の時期と重なるのです。
また歯科治療をしていて、極端に歯周病がひどく、さまざまなおアプローチをしても改善しない、そんな方には、婦人科の受診をおすすめすることもありますが、悪性の子宮系の病気が見つかったりするケースも多いからです。また更年期あたりから始まる骨粗しょう症によって、歯周病の進み方が速くなる場合もあります。
一見、口の中とは無関係な婦人科系の疾患が、実は口腔内と深く関連していることは臨床経験上わかっており、40代は基本的にブラークコントロールだけでなく、噛み合わせ全体を診ていく治療が必要な時期なのです。
更年期だからとあきらめないで、ぜひ一度歯科を受診してください。

40代からでも歯列矯正は可能ですか？
いまさらながら、審美歯科に興味があります。
A 歯と全身、顎の状態と全身のバランスが整い、最高の機能性を発揮する歯と歯茎が揃ってこそ、真の審美。36歳からが、口腔内の見直し時期です。
矯正治療とは、「矯正装置」を使用し、歯に一定の力を加えて人工的に動かし、歯並びや噛み合わせを矯正する治療のことをいいます。バランスを整え、自分の歯だけで噛み合わせを正す矯正は、体に優しい治療。矯正は40代からでも、70代でも、決して遅くはありません。一部だけでもいいし、一本だけでも移動可能です。
36歳ぐらいから、自分の歯と歯茎をいかに健康的に維持していくかを見直していけば、40代に大きなトラブルに見舞われずにすみます。審美歯科とは、歯

の色はもちろんのこと、歯茎、歯並び、噛み合わせに至る口腔内全体のバランスをとること。歯と歯茎の機能が最大限に発揮されてこそ美しい。そして、結果、全身の健康を維持できる。それが本当の「審美歯科」の役割なのです。
なぜ36歳からかという点、ちょうど更年期の前あたりから、さまざまな不定愁訴で来院される方が多いからです。不定愁訴を解消していくには、全身のゆがみなどを治療しますが、口腔内の環境を整えることが最重要です。口腔内は細菌類が侵入してきたときの最初の防波堤で、唾液の殺菌力は、全身の免疫力のパロメーターといってもいいでしょう。たとえ、細菌が口の中に入っても、健康な口腔環境なら、唾液が攻撃し、感染を防いでくれます。更年期前に口腔内を健康に保つことは、免疫力を上げることに、アンチエイジングの第一歩でもあるのです。

まずは、相談。最新治療で、健康と美しさを

最先端医療でこんなに美しい歯茎が再生できる。歯茎の落ち込みやせ細りには、自分の口腔の内側からとる組織で、歯茎を再生。骨は骨誘導物質（動物由来のプロテイン）を埋め込むことで再生可能。あきらめずに、相談しよう。



撮影/クリニック デュボワ秋山



AIRO2（エアロツイー）という抗酸化マシンで、活性酸素を除去しながら、歯垢除去などのブラークコントロールを行う快適な治療。強いストレスを受けると、多量の活性酸素が発生し、体内の細胞を傷つけ、病気や老化を誘発する。その活性酸素を取り除きながらする治療は、ストレスの影響を軽減。痛い、辛い歯科治療というイメージはもう過去のもの。歯科治療は進化している。

ストレスを解消しながらブラークコントロール



「審美歯科」が追求する理想の噛み合わせを目指して

この模型が、目指すべき理想の噛み合わせだ。犬歯の位置が正しく、歯軋りなどの負荷がかかっても、横にエネルギーを逃がして、症状の悪化を防ぐことができる。「審美」が目指すものとは、真に機能的に正しい歯と歯茎の状態をいう。