

# デンタルケアを見直すと、 体も脳も若返る



藤原美智子さん  
ヘア&メイクアップアーティスト  
「ラ・ドンナ」主宰。女性誌、テレビでも人気のカリスマ的存在。広告、化粧品のアドバイザー、講演、執筆など多彩に活躍中。40代でボディ改造を始め、50代でインナー美容に目覚め、日々、永遠美のために情報収集している。昨年、栄養コンサルタントの資格を取得。近著に『大人の女は、こうして輝く。』（KKベストセラーズ）  
バスローブ 1万2000円/ワイズフォー リビング  
撮影/富田真光(240ページ)  
前川純一(241、242ページ)  
田中雅(241ページ、コラム)  
スタイリング/江島モモ  
構成・文/東浦真弓

藤原美智子さんは最近になって、四〇代後半から始めた本格的なデンタルケアが、アンチエイジングメソッドの一つだったと気づいたそうです。これまでは、六〇代になると九〇に近いが歯周病になるなど、加齢に伴う口腔内の不調は当たり前でしたが、「今は防げる時代」と藤原さんはいいます。それは、体験者だからこそその言葉です。今回は、藤原さんのデンタルケアでのアンチエイジング体験と最新の歯科事情についてお伝えします。

「四〇代後半に歯列矯正を始め、インプラントなど時間はかかりましたが、本当にやってよかったです」

## 最新の歯科治療について 歯科医の前島美佳先生に 話を聞きに行きました

厚生労働省が「8020運動(80歳まで20本以上の歯を残す)」を推進し始めて9年。ようやく予防歯科への認識が浸透し始めましたが、「過去の常識の中で育った家庭画報世代にとって、予防歯科の最新情報は重要」と自身の苦い歯科治療経験から藤原さんは実感し、今回ご夫婦で若い世代への予防歯科の啓発に積極的に取り組む前島歯科に伺いました。最新の検査・治療事情を取材し「今の子どもたちは欧米のように、一生白く美しい歯でいられる時代。もう少し後に生まれたかった(笑)」と藤原さん。次号では、副院長の美佳先生との対談を掲載予定です。



実は藤原さんは、幼少期は虫歯に、大人になつてからは歯周病に悩まされ、歯には苦労が多かったといえます。「私が小さい頃は、乳歯が虫歯になれば抜き、永久歯は削って詰めて、虫歯が再発すれば神経を抜き抜歯。今のように、歯を永遠に残すなんて考えは聞いたことありませんでした」と振り返ります。「仕事で海外に行くことが増え始めた二〇代になって「欧米では歯並びのよい白い歯が常識」と知りました。衝撃を受けて、その後は評判のよい歯科医を探し、通院を続けたといえます。それでも歯のトラブルは続き、四〇代後半で現在も通っている歯科医院「クリニック デュボワ」(コラム参照)で中原悦夫先生に出会い、長く続いた歯科医院選びに終止符が打てたのだとか。「歯列矯正をし、インプラントを入れ、黄ばんでしまった歯は白く磨くなど、今の状態を整えるまで、四〜五年かかりましたね」と藤原さん。治療計画を初期にしっかり立て、歯を含めた理想の口腔状態をつくるために多くの治療やホームケアに取り組んできたそうです。「歯は、見た目でも美しい状態が最も機能的なんです。今は時間と労力をかけただけの結果を実感しています。若い頃あれほど悩んだ虫歯や歯周病もなく、食べ物が歯に詰まるなんて不快もない。噛み合わせの悪さから生じていた片頭痛や体のコリもなくなり、日常生活が格段に快適になりました」。

## 藤原さんの歯への意識を変えた 「クリニック デュボワ」のデンタルケアとは？

歯を含めた口腔内を理想の環境に整えることで健康維持を。そんな「歯科」から始まる「医科」という信念で、予防歯科をメインに行っているクリニック。歯周病など歯のトラブルの原因は8割が細菌、1割が栄養の問題、残り1割は糖質過多と考え、まずは口腔内の菌のバランスを検査。悪い菌は除菌し、よい菌が育つ環境になるよう治療。同時に、腸内細菌を整えるサプリメント処方と栄養アドバイスも行っています。自由診療だからできる、最高の歯科技術を駆使したオーダーメイドで、一人一人の歯を「見た目美しく最も機能的」にしていくクリニック。「私は虫歯の原因となるミュータンス菌が多いタイプでした」と藤原さん。「治療は終わり、今は3か月ごとにメンテナンスに通うだけです」。



治療に分子整合栄養学を取り入れ、サプリメントを処方している。



東京都千代田区内幸町1-1-1 帝国ホテルプラザ4階 ☎03(3509)1651



「ここ数年、歯科治療は概念も技術も劇的に進化しています。虫歯を探して治療する時代から、原因を探り対処し、口腔内のあらゆる病を予防する時代に」と予防歯科の第一人者であり、創設者で現理事長の中原悦夫先生。



藤原さんが続けている  
デンタルケア  
(ホームケア編)



唾液分泌を促すツボを刺激

更年期以降は唾液分泌が減ります。唾液には口腔内の殺菌清浄作用という大切な役割があり、分泌低下を防ぐ対策は重要です。ドライマウス予防としても有益。「耳の下からあご先まで、中指の腹で軽く上に持ち上げるように刺激していきます」。

舌を使う運動で、滑舌がスムーズに

舌の動きをよくし、唾液の分泌を促します。滑舌もスムーズになり食事の咀嚼も楽に。咀嚼回数を増やすと、ダイエット効果や認知症予防にもなります。「歯磨き後や時間があるときにもやります。舌を使って口の内側をグルリと一周させるんです。右回り、左回りと数回続けます」。

歯ブラシ&歯間ブラシがお約束

「朝晩、主治医の中原先生がすすめる、歯ブラシ、歯間ブラシ、歯磨き粉を使って、ていねいに磨いています」。歯磨き粉は、中原先生の研究を生かして開発された、あらゆる歯周病菌を抑えるといわれるグレープフルーツ種子エキス配合のジェルを使用。

「藤原さんのデンタルケアは理想的。これからの五〇代は、予防歯科の知識を取り入れ、口腔内からのアンチエイジングケアが常識になってほしい」。次号では、具体的な検査やケア方法をレポートします。

「知れば知るほど奥深いのがデンタル&オーラルケア。自宅では食事や歯磨きの徹底はもちろん、唾液分泌を促すマッサージなども取り入れ、いい状態を維持することに、より積極的になりました」と藤原さん。

「口腔内の健康とアンチエイジングの密接な関係」といいます。「噛み癖は体のコリや歪みの原因になるし、食の好みで口の中の環境がつけられ虫歯や歯周病につながる。口腔内を健康にすることで、顔の歪みが解消し、たるみ防止にもつながります。栄養バランスも整い、何より笑顔に自信がもてるようになる。これこそ若返りですよ」。

「クリニクにはメンテナンスに定期的に通うだけとなった藤原さんが実感したのは、」

「定期的なメンテナンスで、常にいい状態をキープ」

「治療を終えた今は毎日のホームケアと定期的なクリニクでのメンテナンスで、歯も口の中も、常にいい状態をキープ」

藤原さんが得た今月の学びと課題

専門家に「デンタルケアが理想的」といってもらえたのが嬉しい。これからもメンテナンスを続けます

私たちの年代で、幼い頃から一度も虫歯になったことがない人は少ないと思います。実は、その際の治療が年を経て口腔内の病気につながる。私がまさに体験者。「クリニック デュボワ」の中原先生との出会いで、本格的に歯科治療と口腔内改善をしたのは正解だったと、今回前島先生のお話を聞き、改めて実感しました。ホームケアと定期的なクリニック通いの併用で、この状態をずっと維持していきたいと思えます。

専門家からのアドバイス

予防歯科の分野はまだ発展途上です。藤原さんはこれからも最新情報を賢く取り入れて、もっと若返ってください

デンタルケアからアンチエイジングできることをもっと知ってもらいたい、とクリニックでの啓発活動をしています。藤原さんはすでにたくさんのご存じでいらして、驚きました。これからも、最新予防歯科情報に敏感なまま、歯科医をホームドクターとしてともにアンチエイジングを突き詰めていっていただきたいです。藤原さんのようなかたが増え、成熟世代の歯科治療ももっと進化していくと思えます。



今月のアンチエイジング指導

歯科医 前島美佳先生  
前島歯科医院飯田橋デンタルケアオフィス副院長。日本アンチエイジング歯科学会認定医。「サプリメントアドバイザー」認定医。メディカルアロマコーディネーター、睡眠健康指導士の資格ももち、歯からの老化防止に真摯に取り組む。

前島歯科医院 飯田橋デンタルオフィス  
東京都千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館1階 ☎03(3234)6485  
診療時間 月曜～金曜9時30分～13時 15時～19時  
土曜、日曜、祝日休診