

Face to Face

Tobita Dental Clinic

歯科一般/小児歯科/予防管理/口腔外科/インプラント/矯正歯科/審美歯科

11-19 Hirose, Kita-ku, Okayama-city, Okayama-prif 700-0806

Tel 086-222-3194 <http://www.tobitadc.jp/>

2019
夏
Vol.37



老後のための筋肉貯蓄

昨年春、1年ぶりにお会いした知人を見てビックリ!
上着を着た状態でも胸の厚みが増していることがわかりました。20年近いお付き合いなので、いままでは太ったりダイエットされたりを繰り返されていましたが、今回の変化には開口一番「どうしたの?」お話を聴くとトレーナーに指導を受けながらのトレーニングをした結果とのことで、筋肉がついただけでなく、食べても太らなくなり仕事の調子も良くなった

とのことでした。

思い返せば長年のお付き合いがある医師からはスクワットして下半身を鍛えた方がいいよ。他の方からも「一緒に山を走らないか」と言われ続けていました。そんな時、島田紳助が老後のためには「お金、仲間、筋肉」が必要と言っていたことを思い出しました。

中面につづく



老後のための筋肉貯蓄

そこで昨年夏から心機一転、老後のための筋肉を貯えることにしました。目的は美味しいものを食べても太らないことと、趣味のゴルフとスキーを老後も長く楽しむためにです。そこでトレーニングジムで現在の身体の状態を調べてもらいました。仕事柄、運動量も少なく背中を丸めた座り仕事を長年続けてきたため姿勢は悪く、筋肉も弱く硬くなっていました。特に側方から写された全身の姿は、頑張っただけの姿勢をしたつもりなのに背中は丸まり、頭は前に倒れ、お尻はタレ気味と老化が進んだ姿に愕然としました。というのも若い頃は鍛えていたので今でも少しだけ自信があったからです。

小学生の時は剣道、中学では駅伝、大学では体育会系のスキー部でした。冬の合宿は午前も午後も3時間は休憩無しで滑り続け、夏合宿はリフトが無い立山か乗鞍なので10分登って10秒もかからないで滑る練習でした。つまり、殆ど板を担いで登り続けているという高地での筋力トレーニングのような練習でした。つまり冬以外は常に筋力トレーニングばかりという苦しい練習をしてきたので、今もその貯蓄があると勘違いしていました。

今回のトレーニングで感心したことは現状を踏まえて計画的に進められ、その目的と科学的な根拠を解説されることです。また、前回のトレーニング後の体調を確認してから当日のメニューが進められますし、筋肉に違った刺激を加えるための豊富なトレーニングなので飽きることがありません。この点は理系の私にとって納得せざる終えないため頑張るしかありません。その他にもトレーニング前に体に張りがある部分へは筋膜リリースの施術によってすぐに改善されるのには感激しました。

思い返せば私が若い頃のトレーニングは先輩の言われるまま根性と我慢が基本で、筋肉痛でも頑張れば治ると言われていたからです。それだけに、効率的で年齢的にも怪我をしないためのトレーニングが確立されていることにビックリしました。でも我慢と根性も必要です。準備運動のストレッチでは、体が元々硬いので顔がゆがめながら痛みを耐え忍びますし、筋肉への刺激という準備運動もきついたので本番前にヘトヘトになります。また、トレーニング後も数日間は筋肉痛です。このように筋肉貯蓄は大変なことも多いのですが、1年近く続けられたのは予想以上の結果に満足しているからです。

体の変化はストレッチでの痛みも少なくなり、トレーニングで使用するウエイトが重くなることで筋力アップしたことを実感しています。日々の生活では、毎日使っているリュック型のビジネスバックの位置が下がってきたことから姿勢が良くなったと感じています。この冬のスキーでは筋肉痛がほとんど無く、ゴルフではOBが減り、つまずくことも無くなり、階段は2段飛ばしでも楽に上がれます。仕事では残務が少なくなるばかりではなく、予定より早めにやり終えてしまいます。おそらくトレーニング時に「あと3回、あと2回、最後、もう少し、よく頑張りました」と限界ギリギリの設定と声をかけられることで達成感が繰り返されることにより、以前は「このあたりで、」と思って止めていた仕事もやり終えるようになったと思います。つまり、肉体を鍛えることで精神も鍛えられているのだと感じています。

問題は腿が太くなったため座って立ったときにズボンの裾が上がりっぱなしになることです。今後も続けますので服の買い替えが必要になりそうです。

最新の予防歯科

ムシ歯と歯周病を予防することで歯は長く使えます。予防の方法はムシ歯と歯周病の原因菌を減らすことです。歯ブラシ等で歯をこすって細菌を取り除くのが歯磨きです。化学的に歯周病菌を減らすための、うがい薬(クロルヘキシジン)、ムシ歯菌を減らすキシリトールです。歯を強くするのがフッ素です。最新の予防歯科は少し違った発想でムシ歯や歯周病の原因菌を良い細菌に変えることが研究され始めています。



ムシ歯と歯周病の予防

歯をほとんど磨いてないのにムシ歯にも歯周病にもならない。一生懸命予防して歯を磨いているのにムシ歯や歯周病になりやすい。このような方がおられます。その理由は、個人によってお口の中に存在する細菌の種類の違いによる結果だと考えられるようになりました。つまり、ムシ歯菌も歯周病菌もお口の中に居ない方は歯磨きをしなくても悪くならないのです。体では胃癌とピロリ菌が有名ですが、お口に関しても細菌の研究が始まっています。

現時点でお口によい細菌として有力視されているのがラクトバチルス・ロイテリ菌 (Lactobacillus reuteri)です。哺乳類や鳥類の消化管に生息しているグラム陽性の乳酸桿菌の一種で健康を増進してくれる善玉菌のひとつで、ムシ歯菌、歯周病菌の発育抑制にも有効とされています。もともと自然な状態で私たちの胃腸のなかに生息している腸内細菌のひとつです。



新たな歯周病治療法として、お口の中に住んでいる歯周病菌を無くするために抗生剤(ジスロマック)や殺菌(リステリン)を使用したうえでロイテリ菌に置き換える方法が考えられています。まだ臨床として確立された治療方法ではありませんので、全ての方に有効な治療方法とはいえませんが、今後が期待できる治療方法です。特に歯周病の治療が終わっても常に再発する危険性があります。ところが歯周病菌が居なくなれば再発する危険性がかなり低くなります。つまり、このような治療方法が確立されればお口の健康を生涯保てる確率が高くなるのです。

ジルコニア

人工ダイヤモンドと呼ばれるジルコニアが、歯の治療方法として注目を集めています。硬くて成型が難しく色の調整も難しかったために歯の材料としては使うことができなかったのですが、機器の進化によって精度が高く色の調整が可能なジルコニアの作成が可能になりました。その特徴は硬さに加えて生態親和性が良く表面がきれいなことです。このことは歯ぐきに優しく、ムシ歯や歯周病の細菌が付きにくいので予防の分野でも注目を集めています。





「唇からアンチエイジング」 ラシャスリップス

マスクでも取り上げられている医療機関専売の塗るヒアルロンサンといわれるリップの販売を始めました。クリアも含めて15色あります。スタッフが使用した感想は「高いけど確かにいい」とのことです。受付横にパンフレットとサンプルを置いてありますので興味がある方はぜひ。

LusciousLips(ラシャスリップス)
<http://www.lusciouslips.jp/>



電動歯ブラシ最新情報

電動歯ブラシは有効に活用されれば予防歯科には有効な器具です。しかしながら、その特徴と良い商品を使われることが大切です。最新の情報をお伝えします。

常に新商品は発売されていますが、現在でも最もおすすめしているのが「ソニックアーク」「オムロン」の2社です。

推薦する理由は歯に付着した歯垢を効率よく除去する能力が高く適度な価格だからです。特に歯と歯ぐきの境目や歯と歯の隙間に毛先がとどき易いため、より短時間でキレイにすることが可能です。

他のメーカーとして「パナソニック」は高価な価格帯の商品は以前よりかなり良くなってきているのですが、「ソニックアーク」「オムロン」と同価格帯の商品は力不足の上、歯ブラシの形態が良くないので凹部位には毛先が届かないので向きです。

回転式の「ブラウン」はパナソニック以上に歯と歯ぐきの境目や歯と歯の隙間に毛先がとどきにくいことに加えて交換ブラシが高価な点も問題です。

耐久性はどの商品も良くなってきましたので、1万円前後で使いやすく効果が高い商品を選択することをおすすめしています。

ご参考までに現時点のおすすめは右記の商品です。



「オムロン」は、HT-B320
「ソニックアーク」は、ヘルシーホワイト
ネットで購入されてもメーカーの保障が可能ですので、同じ商品を安い値段で購入されることをおすすめしています。

