

下半身やせ
&
おなかの
ダイエット特集

2分間
ゴムバンド体操で
7kg
落とす

肩こり・腰痛・冷え・便秘・生理痛にも

割りはし1本30分で顎関節症・肩こり・不眠が治った

shakito
しゃきっと
2003年5月号 定価600円

FLIX5月号増刊

セレブに人気NYエクササイズ
自宅でできる
3分間ピラテス

飲んでよし食べてよし
お茶ダイエットで
美肌になる!



皮膚炎・花粉症・冷え・
睡眠障害・アトピー

低インスリンダイエットと
同じ効果! 天然にがり
健康に6kgやせる

(プレイを演出する
8つの方法
セックス・プロデュース術

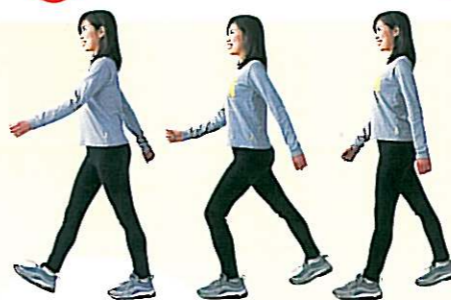
実戦で
使えるカラダ
吉岡毅志さん



困ったときは
自分でツボを押す
貧血・下痢・生理痛・
ストレス・食欲抑制
カンタンツボ図鑑



チワワで病気を治す!?
大流行!しょうが紅茶ダイエット
腰痛にちょっといいス
好調ダイエットクラブ2か月で7kgやせ!
総額600万円! 整形美人の赤裸々体験記
食べすぎも問題! 摂食障害
柏原崇さん、西田敏行さんを襲った病魔の正体!



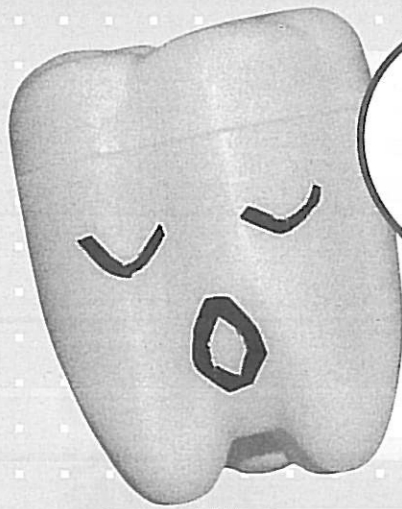
高脂血症・脂肪肝・胆石が
30代・40代に急増中!!
女性の新3大生活習慣病
撃退マニュアル

17kg
やせ!?

ウォーキングで気軽にやせよう
体脂肪が燃焼しやすいからだによる自転車通勤



ダイエット 美肌 アトピー 血糖
ノニは免疫力をつける魔法の果実



口のなかの
トラブルには
みんな悩んで
いるんだな…

歯 や 歯 ぐ き を よ く 知 っ て 、
歯ぐきの腫れ、虫歯、
健康は **口**

【口の中にひそむ危険】

- 歯周炎 → 心臓病や出産の重大なリスクファクターになっている…………… P38
- 虫歯 → 虫歯は親から子どもに感染していく…………… P46
- かみ合わせ → 肩こりや不定愁訴の原因に…………… P50

歯や歯ぐきは全身に
ビタミンEな影響を与えている

少し前のことですが、あるTVコマーシャルの「芸能人は歯が命」というコピーが流行しました。でも、歯が命なのは芸能人ばかりではありません。私たちフツツの人にとっても命です。たとえば、歯周炎にかかり症状が進むと、歯が抜け落ちるだけではなく、命にかかわる病気を引き起こす可能性も出てきます。また、虫歯やちよつとしたかみ合わせの狂いが全身の不調につ

ながることもわかっています。つまり、より元気に、より美しく生きるためには口の中の健康が欠かせないというわけです。

さあ、あなたも、「人に言えない口のトラブル」を抱える面々のようにならない前に、この特集を参考に、口の中のメンテナンスをこころがけてみませんか。そして、口の中も、体も、より健康的な毎日を送りましょう。

○ 虫歯の原因となる細菌

虫歯の原因菌は空気中（好気性細菌）で悪さを働く。代表はストレプトコッカス・サングウス、ストレプトコッカス・ミュータント（通常、ミュータンス菌といわれている）など。

○ 歯周炎を引き起こす細菌

歯周炎の原因菌は空気嫌う（嫌気性細菌）ため、歯周ポケットの中で活発に悪さを働く。代表はスピロヘータ、ブルフィロモナス・ジンジバリス、アクチノバチルス・アクチノマイセテムコミタンスなど。

より健康に美しくなるう

かみ合わせをあなたどるな！

の中からつくられる！

「歯は健康のバロメータ」とか「歯が健康な人は元気にツヤやかに過ごせる」といわれます。つまり、美と健康は密接につながっているのです。「ちよつと歯の調子が…」となる前に、あなたの口の中を、さあ、チェック！

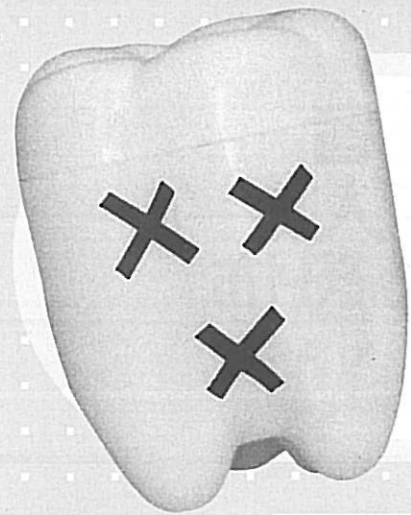
ちよつと聞いてよ！
口の悩みアラカルト

- 新年会で部長がフグを奮発してくれた。でも、そのとき私は歯ぐきが腫れて、歯もグラグラ。フグ刺しの弾力に耐えきれず飲み込むしかなかった。残念…。あーッ、フグを思いきりかみしめたい！ (34歳♀)
- 口が臭うと女房にいわれ、夜の生活を拒否され続けてもう3年。歯周炎だとは思っけど、女房の仕打ちはあんまりだ。絶対、フーズクに行つてやる！ (40歳♀)
- 若いころから歯ぐきから出血していた。いま29歳だがすでに歯が5本抜け落ちた！ (29歳♀)
- 仕事が忙しいときに限って虫歯が痛くなる！ (31歳♀)
- 憧れの課長が「僕、上の歯総入れ歯」っていった。36歳なのに…思わず引いた (27歳♀)
- 歯医者にかかって6年。歯が6本抜けた。1年に1本かよ、ヤブ医者め (42歳♀)
- 口を開けるとカクンカクンと音がした。そして、口が開かなくなった (26歳♀)
- かかりつけの歯医者は腕がいいのか歯を抜くとき痛くない。でも、もう8本も抜いている。これって、やはり腕がいいの？ (32歳♀)
- 冬のボーナス60万、すべて歯科医院に吸い取られた (35歳♀)
- 親知らずの虫歯に悩む夫が「安月給だから歯医者に行けない」と泣いている (43歳♀)
- 電動歯ブラシで毎日せっせと歯をみがいていた。たしかに歯はツルツルになったが歯ぐきもえぐれた (32歳♀)

取材・文/三河屋杏介 (P36~45)

太田さとし (P46~54)

イラスト/フーチャー穂高
オブジェ/三河屋編集工房



うーん、怖い。
歯周炎はひそかに
体をむしばんで
いるんだ

早産や未熟児出産の
原因にもなるから
妊婦さんは注意して！

全身の血管障害

歯周ポケットで増えた細菌が歯ぐきから血液に入りこむと、動脈壁にくっつきます。すると、体の防御システムがその細菌を追いかそうとし、その過程で動脈硬化症を起こすと考えられています。全身の血管に細菌が広がれば体のいたるところで、血管障害が起こることも考えられます。

糖尿病

歯周炎の細菌が血液に流れ込むと、体の細胞を刺激してさまざまな活性物質をつくらせます。そのなかのひとつ (TNF α) が、すい臓から分泌されるインスリンの働きを弱めることがわかってきました。インスリンの働きが低下すれば、血糖値が上がり糖尿病になりやすくなります。また、現在、糖尿病の人に歯周炎があると治りにくくなります。

早産・未熟児出産

母体内の赤ちゃんは、羊水の中にある「プロスタグランジン」という物質が一定の量になったときに生まれます。一部の歯周炎の原因菌が体内に入ると女性ホルモン量が3倍に増加し、羊水の「プロスタグランジン」が急増し、一定量に早く達してしまうのです。その結果、子宮が収縮して早産につながると考えられます。

歯周炎

歯周炎が進行すると歯が抜け落ちるだけでなく、
心筋梗塞や早産の原因になるといわれています。
歯周炎…あなどれませんよ！

脳血栓・脳梗塞

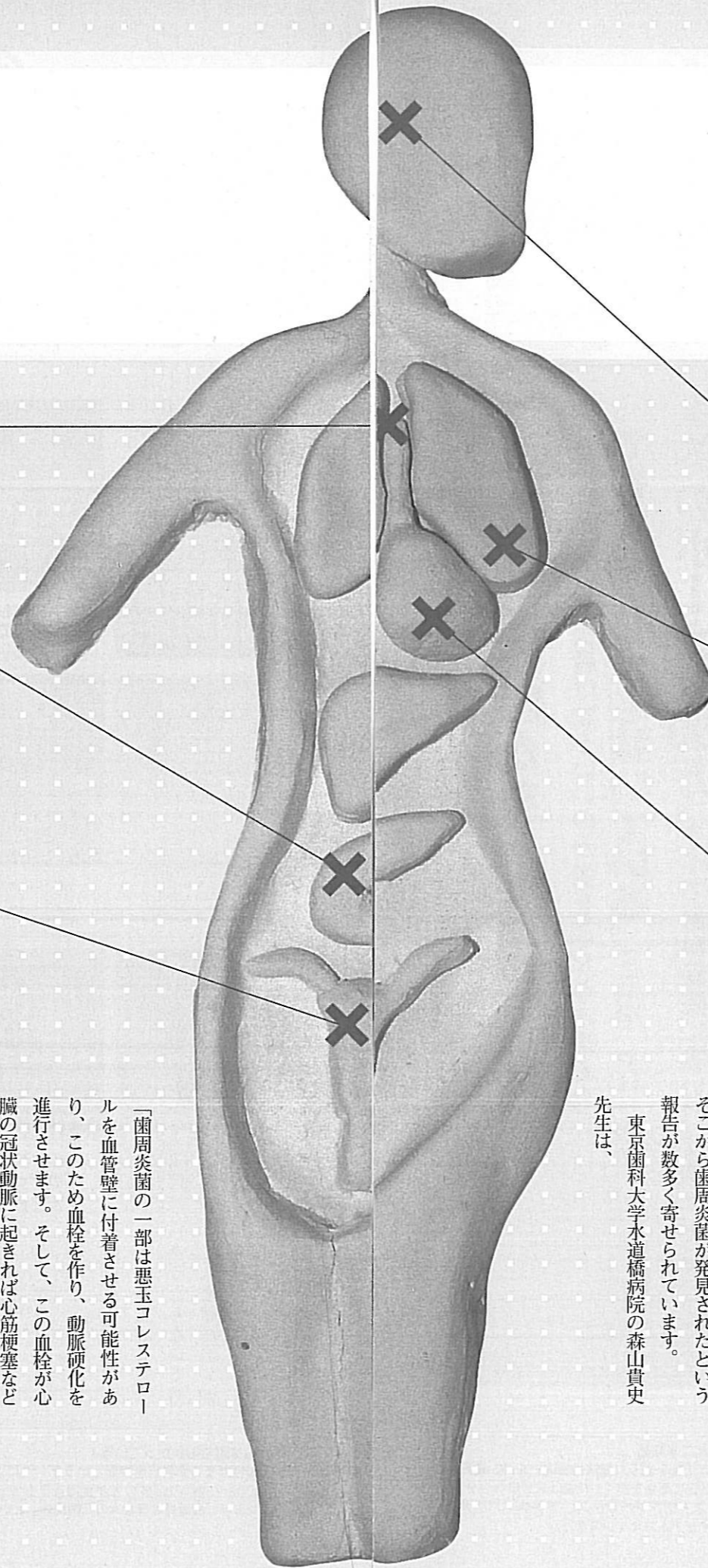
歯周炎の細菌が血液内に入り込むと、血小板がかたまって小さな固まりをつくります。そして、それが血管内を流れ、脳の細かい血管につまると脳血栓や脳梗塞を引き起こす可能性もあります。

誤えん性肺炎

人間がものを飲み込むとき、喉頭蓋（こうとうがい）というフタが気管に食物が入るのを防いでいます。しかし、体の反射力が低下すると気づかないうちに飲み込んだものが肺に入り込み肺炎（誤えん性肺炎）を引き起こすことがあります。この肺炎の病巣から歯周炎の細菌が見つかったという報告もあるので、とくに、お年寄りには注意してください。

細菌性心内膜炎など

人間には細菌に対する防御システムがありますが、心臓の弁に障害がある人や人工弁を入れている人は、弁のまわりの血液がスムーズに流れなくなり、滞ってしまうことがあります。するとこの部分では防御システムが働かず、細菌が心臓の内膜に住み着き心内膜炎を起こします。また、歯周炎菌によりできた血小板の固まりが心冠動脈につまると心筋梗塞など多くの心臓の病気を引き起こします。



歯周炎は全身の血管障害を引き起こし、
心臓病や脳梗塞の原因になっている

「歯周炎？」 ああ、リンゴをかじると血が出るヤツね。でも、あまり気にしてないな。」と軽く考えている人はいませんか？
たしかに、初期のころは痛みもないし、それほど気にならないかもしれませんが、実は、歯周炎が進行すると、歯が抜け落ちるだけでなく、全身にさまざまな悪影響を与えます。たとえば、歯周炎の原因菌が毛細血管から全身の血液の中に入ると、頭痛、倦怠感などの全身の不調を引き起こすほか、心筋梗塞、狭心症、脳血栓、脳梗塞など命にかかわる重大な病気の発症にも関係しています。心筋梗塞で亡くなった方の血管内の血栓を調べると、そこから歯周炎菌が発見されたという報告が数多く寄せられています。
東京歯科大学水道橋病棟の森山貴史先生は、

「歯周炎菌の一部は悪玉コレステロールを血管壁に付着させる可能性があり、このため血栓を作り、動脈硬化を進行させます。そして、この血栓が心臓の冠状動脈に起きれば心筋梗塞などの重大な病気につながるのです」と話しています。

また、歯周炎菌は女性の健康と出産にも大きな影響を与えています。月経時や、妊娠期にさかんに分泌されるエストロゲンという女性ホルモンがありますが、歯周炎菌はこのエストロゲンを栄養にして、体内で増え続け「悪さ」を働きます。とくに、歯周炎の女性が妊娠すると、歯ぐきの健康な人に比べて未熟児出産や早産を起こす確立が非常に高まるといわれています。
あなたは、それでもたかが歯周炎といえますか？ 細心のご注意を！

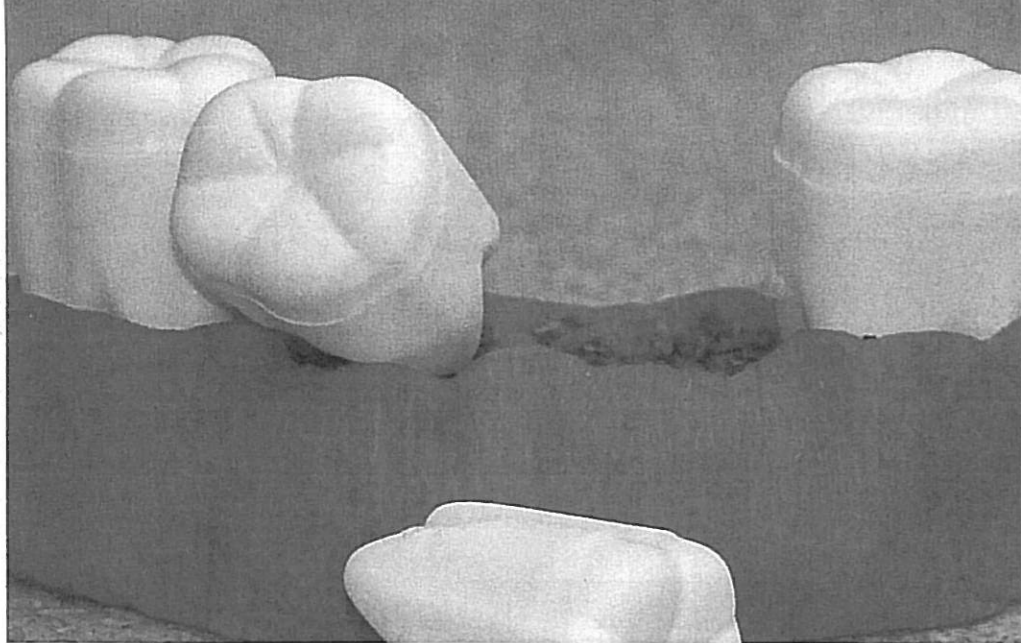


森山貴史先生

東京歯科大学水道橋病棟保存科・歯周病科講師。日本歯周病学会認定医、日本歯科保存学指導医としてテレビ、雑誌で歯周炎予防の啓蒙活動を行っている。

○歯周炎の危険率

ある研究によると、歯周炎による早産、未熟児出産の確率は歯ぐきが健康な人の7倍、また、定期的な飲酒者の3・5倍、高齢者出産の2倍にもなるといわれています。また、心筋梗塞の確率も3倍に跳ね上がるとの報告もある。



前ページの写真をみてください。健康な歯ぐきと重度の歯周炎の歯ぐきでは、歯槽骨の状態が明らかに異なっています。これは歯周炎が進行し、細菌が歯周ポケットを広げ、さかんに悪さを働くことで、最後には歯槽骨が溶



激しい痛みをくり返し、やがて歯が抜ける

けて歯が抜け落ちるまでの過程を示しています。ここまでくると、何度も激しい痛みを感じたはず。では、このやっかいな歯周病はどのように防げばいいのでしょうか？

歯周炎は口の中の細菌が原因ですから、徹底的にその菌を駆除するしかありません。ただ、いまのところ口の細菌を一気に駆逐する方法は残念ながらありません。したがって、毎日の丹念な歯ミガキ（ブラッシング）

が大切です。次ページを参考に毎日歯みがきに励んでください。また、かかりつけの歯医者さんをつくるようにしてください。そして、定期検診を受け、歯周炎を早期に発見し、治療をすれば比較的治りやすい病気です。森山先生は「歯医者から遠のけば遠のくほど歯周病は進行していきます」と話しています。

推定患者 9000万人!! 歯周炎の恐怖

初期のころは自覚症状すらない歯周炎。でも、進行すると激しい痛みにおそわれます。そうならないための予防法とは…

歯周炎が進むと若くして総入れ歯ってことにもなりかねないよ



口にひそむ一兆もの細菌が歯の周囲の組織をこわし、歯が抜け落ちる



総入れ歯なら歯周炎にかからない!?

「もし、すべての歯がなくなれば歯周炎は治るのかなあ…。総入れ歯にしようかな」と歯周炎に長年悩んでいる人が言っていました。なんとも切実な話で

すが、森山先生は次のように話します。「歯がすべて抜け落ちれば歯周炎は存在しません。なぜなら、口の中には300種類以上の細菌が生息し、口

の手入れのいい人で500億、ふつうで2000億、手入れが悪ければ1兆もの細菌がいます。それらの細菌が増殖し、プラーク（歯垢）や歯石をつくり、歯と歯ぐきの間の歯肉溝（歯周ポケット）という小さな溝に入り込みます。歯周炎もそのなかのひとつの細菌が原因の病気ですから…」



すべすべした歯ぐきで、エックス線写真では歯槽骨もしっかりしている。



見た目は健康な歯ぐきに近い。ただ、下の歯に少し炎症が認められる。



激しい歯ぐきの炎症で歯の付け根がぼったりと腫れ、歯槽骨も大きく後退。歯が抜ける寸前。

つまり、歯がなくなれば、歯周ポケットもなく、歯周炎自体が存在しなくなるというわけですが、でも総入れ歯にしても元も子もありません。そうならないためにも歯周炎のメカニズムや予防法を知ってください。

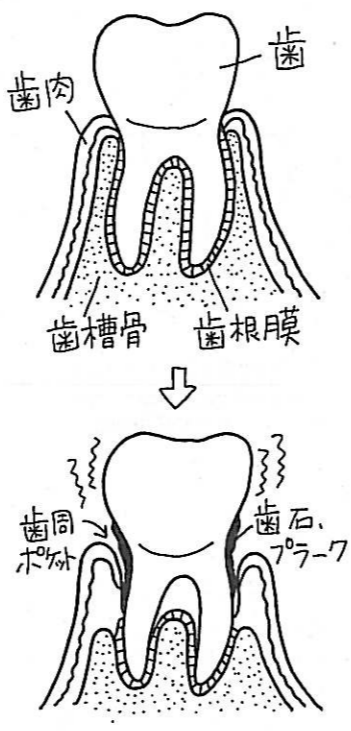
○大人は誰でもかかっている！
厚生省労働省の歯科疾患実態というデータによると、日本人の30～50代の80%の人が歯周炎にかかっているそう。つまり、歯周炎は日本人の「国民病」といえそう。



喫煙者の多くが歯周炎にかかっている

また、喫煙者の多くが歯周炎といわれるほど喫煙は悪影響を及ぼします。歯周炎にかかっている人や、左の危険度チェックで心配になった人はぜひ禁煙を。さらに、糖尿病や過度のストレス

などがあり、体の抵抗力が落ちると症状が悪化させますし、栄養バランスが悪いとやはり歯周炎にかかりやすくなります。ふだんから、バランスのよい食生活を心がけてください。



●歯周炎危険度チェック

- 1 朝起きたとき口の中がネバネバする ————— 1点
- 2 口臭があるといわれた ————— 1点
- 3 食事のあと歯の間ものがはさまる ————— 2点
- 4 歯肉から出血することがある ————— 3点
- 5 歯肉が腫れることがある ————— 4点
- 6 ぐらつく歯がある ————— 5点
- 7 あまり歯みがきしない ————— 1点
- 8 タバコをよく吸う ————— 1点
- 9 歯科医院には歯や歯ぐきが痛むときしか行かない — 1点
- 10 ストレスを感じる事が多い ————— 1点
- 11 糖尿病にかかっている ————— 1点
- 12 骨密度が低いといわれたことがある ————— 1点

判定

- 0点……歯周炎の心配はありません。ただ、油断は禁物。歯周炎の初期はほとんど自覚症状がないので歯みがきを欠かさず、定期的に歯科医院でチェックを。
- 1～4点……歯周炎になっているか、かかりやすい要因もっています。歯みがきと定期検診を忘れずに。
- 5～9点……歯周炎にかかっている可能性大。歯医者さんに行ってください。歯みがきもしっかりと。
- 10点以上……歯周炎がかなり進行している可能性があります。必ず歯科を受診し、毎食後、ていねいな歯みがきをしてください。

○タバコは歯肉の大敵！
ニコチンは歯肉の血液循環を悪化させ、白血球の免疫機能や治癒力を弱める。さらにニコチンは接着剤のように歯に歯垢を付着させる。タバコは百害あって一利なし。

○歯周炎の初期症状は歯肉炎
2週間ほどきちんとブラッシングを行わないと、誰でも歯ぐきに炎症が起こる。これは歯肉炎といって歯周炎の前段階。ここで、しっかりブラッシングを行い食い止めよう。歯周炎に進むと外科手術が必要になるかも。



福辻鋭記さん

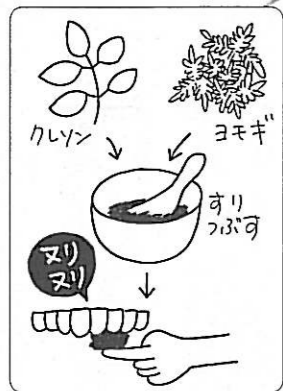
アスカ鍼灸治療院院長。東洋医学をベースに健康について幅広く言及。「座るだけでやせる」と評判のスリムクッションの開発者。

家庭でできる 予防&治療法

野菜や野草で作った 「常備薬」で 虫歯・歯周炎に克つ！

歯が痛むときや、歯ぐきがジワジワ腫れてきたとき、すぐに歯医者さんにかかれれば問題はありません。ただ、運悪く夜中だったり、休診日だったということも多いもの。そんなとき、役に立つのがここで紹介する伝統的な民間療法と痛みに効くツボです。痛みがひどくなる前に、早い段階で使うとより効果が期待できます。ふだんから、「常備薬」として用意しておくといいたいでしょう。

アスカ鍼灸治療院院長の福辻鋭記さんは「ここで紹介するものは、材料が手に入りやすく、家庭でも簡単につくれます。公園などを散歩したさい、ハコベなどを採ってみるのもいいでしょう」と話しています。



クレソンと ヨモギ

クレソンは適量をすりつぶしてそのまま患部に塗り、痛み止めとして用います。ヨモギは15gほどを3カップの水で煮て濾し、うがい薬として用います。



グローブ油

アロマのグローブ油を一日2~3回患部に塗ると、痛みがスーッと静まります。



ゴボウと ハトムギ茶

乾燥させたゴボウ10gを1カップの水で半量になるまで煮つめ、冷やせばうがい薬に。また、ハトムギ茶でうがいをすると、鎮痛、排膿効果が期待できます。



ハコベ + 塩

ハコベをよく乾かしてすりつぶし、同量の塩と混ぜ合わせたものを歯みがき剤として使用すると、歯ぐきの引き締め、歯のぐらつきを抑える効果があります。

「うーっ、痛い」そんなときに役立つ即効ツボ

虫歯や歯周炎で歯の痛みを強く伴うときは、まず、手の親指と人さし指の間の合谷を親指で強く押しましょう。このとき、親指の先で「の」の字をかくように、強くコネて押すとより効果を実感できます。その他、歯周炎治療の代表的なツボには小鼻のわきの迎香、頬骨の下の下関、あごの角と耳たぶの間の頰車（など）があります。これらのツボは人さし指で強めにゆっくりと押してください。ツボ療法は、歯周炎がごく軽いうちなら症状の悪化を抑制します。ただ、歯周炎予防はブラッシングが基本。あくまでも、対症的な治療法と考えましょう。



○ 昆布の黒焼き

昆布を焼き網などでカリカリに焼き、粉末にしたもので、朝晩、歯ぐきのマッサージをすると腫れが治まる。口内炎の痛み止めとしても有効。

○ なすのヘタの蒸し焼き

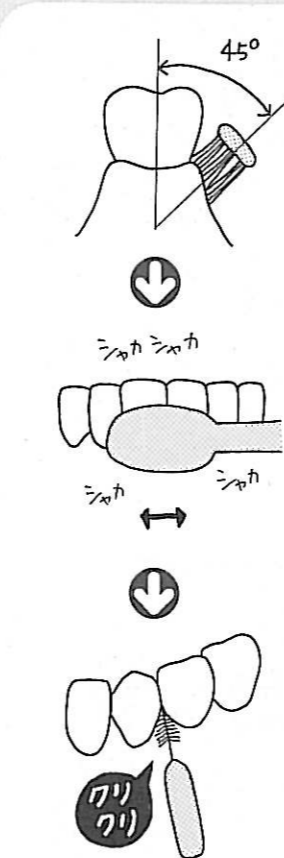
なすのヘタを蒸し焼きにして、そのまま冷やす。それで直接歯ぐきをマッサージしたり、粉末にして粗塩と混ぜ、歯ぐきのマッサージをすると歯周炎によく効く。



やはり、歯周炎治療の基本はブラッシング。でも、やみくもにやってもダメなんだ…

歯医者が教える ブラッシング

歯周炎にかかったら1にも2にもブラッシング。でも、漫然とやっているとダメ。森山先生のアドバイス通りにせよとみがこう！



advice

歯ブラシは植毛部が小さいものを。小さい方が隅々まで歯ブラシが届きます。ただ、歯ぐきが腫れているときはブラシの硬さに注意。また、歯間ブラシ、デンタルフロスなども必要に応じて使い分けましょう。

advice

ブラッシングの基本は歯ぐきにブラシを45度で当て、小刻みに動かすシャカシャカみがき。歯みがきは食べカスを取るというより、歯垢を取る作業だと意識して！

advice

食べたらみがく。ジュースや砂糖を入れたコーヒーを飲んだのち、口をすすぐだけでは歯垢除去の効果が少ないので歯みがきを。歯みがきの回数が増えれば多いほど、口の中の歯周炎の原因菌を除去できます。

advice

歯をみがくより、「歯ぐきをみがく」イメージで。

advice

風呂のなかで歯をみがくと、体が温まり血行がよくなるので歯ぐきのマッサージ効果も倍増します。

advice

水だけでブラッシングをしたのち、歯みがき剤をつけてみがく。歯みがき剤を使うと、唾液が多く出て長い間みがけません。また、清涼感があるので、ついみがいたつもりになるものです。そこで、最初に歯垢を取り、その後、歯みがき粉を使うといいでしょう。うがい薬もブラッシングのあとで使うと有効です。

advice

一日1回は歯周炎を自分で治療するつもりで、20~30分かけて丹念な歯みがきをしましょう。

○ 電動歯ブラシは歯医者さんの指導を受けよう

電動歯ブラシは歯垢除去には非常に有効だが、使い方を間違えると歯ぐきを傷める危険性も。電動歯ブラシを使いたい人は、歯科医に指導を受けると正しく使えて安心だ。

歯ブラシを歯ぐきに 45度で当てて 「歯ぐきをみがく」イメージで



歯周炎の 外科治療

いくらブラッシングをしても治らない、もうダメだというあなた、でも、あきらめないで、歯周炎の専門医を訪ねてください。

ひどい歯周炎
でも高度な治療
があるからあきら
めないで



「近頃の歯科に10年も通っているのに、治療は歯石取りばかり。ときどき口の中にピンポン球が入っているかと思えるくらい歯ぐきが腫れます」
これは歯周炎です。すでに5本の歯を失い、部分入れ歯をしている横浜市の佐川隆さん（仮名・36歳）の訴えです。そんな佐川さんに対して森山先生は、「歯石除去は歯周炎治療には重要ですが、重度の場合は完全には治りません。外科的な治療が必要です」との診断。なぜなら、重度歯周炎の歯周ポケットは10mm以上の深さに達することもあるのです。ポケットの奥まで器具が届かず歯石を取りきれないことがあるのです。このため、外科的に歯肉を切開し、めくり、歯根の歯石、歯垢、膿、汚れ、炎症を起こした歯肉などを完全に除去するのがフラップ法という手術。このとき、ぐらつく歯があれば、ボンドやワイヤーで固定することもあります。



ボンドやワイヤーでグラつく歯を固定。暫間固定と永久固定がある。

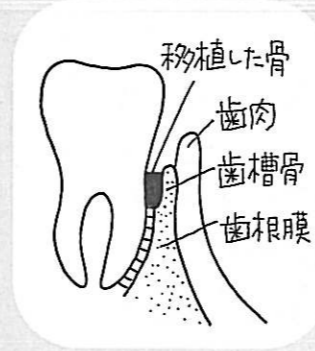


歯肉を切開し、ポケットの内部をきれいにするのがフラップ手術。

骨移植

人工骨なら
数千円〜1万円程度で治療できる

「でも、フラップ手術だけでは溶けた歯槽骨は再生しないでしょう。歯のぐらつきはそのままでいいですか。」と佐川さん。そんな疑問ももつとありますが、また切り札があります。それは、溶けた歯槽骨に骨を移植して再生させる骨移植。「骨にはもともと骨の成長を促す力があります。それを生かして歯槽骨を回復させる治療法です」と森山先生。手術の手順は、外来で局所麻酔をし



歯槽骨の溶けたところへ、人工骨を移植する人工骨移植。

○歯ぎしりも歯周炎の原因
歯ぎしりも歯周炎を悪化させる。かみ締めたり、食いはばる力は、歯肉に80kg以上の力をかける。それが長期間続けば歯槽骨を破壊し、歯周ポケットを深くする。

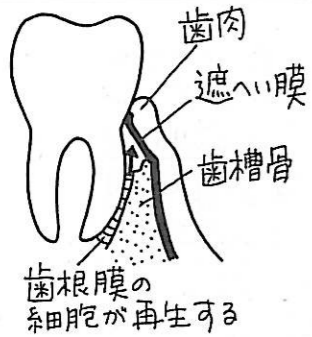
きた人工骨を歯槽骨へ移植し、歯肉で覆い縫合します。術後入院の必要はありません。ちなみに、骨移植は人工骨のほか、自分の骨を移植する自家骨移植、他人の骨を移植する他家骨移植の3種類ありますが、日本では人工骨

GTR法

人工膜を
歯肉組織に挿入し再生させる

森山先生はさらに続けます。「骨移植を進めたのが『再生療法』です。文字どおり、歯周組織の再生を促す療法で、その代表がGTR法（組織再生誘導法）。これは、歯槽骨や歯根膜がもともと持っている再生力を利用するものです」

具体的にはフラップ手術ののち、歯根周囲に高分子バリアの遮へい膜を巻きます。こうすることで、切断面の傷が治る過程で歯肉上皮がポケット内に



遮へい膜で歯肉上皮がポケットに入らないように保護するGTR法。



インプラントは人工歯根をつくり、歯冠をかぶせて人工歯をつくる。

ポイント?

口腔洗浄剤と防カビ剤で
歯周炎が治った!?

「歯周炎の原因は定説の細菌ではなく『カンジタ菌』というカビ。口腔洗浄剤で抗カビ薬を薄め、1日1回、30秒から1分間うがいをする」と口臭が消え、歯周炎が改善する。また、うがい後の1分間の歯みがきは従来の15分に匹敵するほどの清掃効果も認められた」
1999年に一部の歯科医から発表されたこの説は、歯周病に悩む人や歯科医たちの話題を集めました。実は、いまでもその真偽が議論されています。では、現場の歯科医たちの反応は？
「歯周炎の原因菌は嫌気性の細菌。カビではないから歯周炎が改善するはず

なるほど!

歯周炎治療に
乳酸菌が注目されています

歯周炎に悩む人にとって朗報です。ヨーグルト、チーズ、味噌などに含まれる乳酸菌の仲間が、口の中の細菌駆除に効果があることが、東海大学医学部の古賀先生たちの研究によりわかっています。これは、「腸内の善玉菌のように、健康に有益な作用をもたらす微生物の働きを利用して、健康を増進しよう」というプロバイオテックスという理論を背景にしています。



古賀泰裕先生

東海大学医学部主任教授、日本プロバイオテックス学会理事長。

実験はボランティア57名に乳酸菌LS1を1日5粒ずつ5回、8週間にわたり服用してもらい、服用前、服用4週間後、服用8週間後の口のなかの歯周病菌と虫歯菌の状態を確認するというものでした。

その結果、服用4週間後では、総細菌数は服用前とあまり変化がなかったものの、歯周炎の原因菌は約20%の1に減少したというのです。さらに、服用前に行った口臭検査で「口臭あり」と判定された20名のうちの3分の2が、服用8週間後には口臭が消えていたといえます。

ということは、乳酸菌LS1による歯周炎治療が一般的になれば、悩ましい歯周炎も比較的簡単に治療できる病気になるのかもしれない。

○緑茶でブラッシング!?!
緑茶は口の中の殺菌効果と消臭効果が期待できる。ある歯科医は「タバコが吸いたくなったらブラッシングをする。そして、お茶で飲み込んでしまう。禁煙ができて一石二鳥」と話している。

○ドクダミの湿布
歯周炎が悪化して痛みがひどい場合、陰干しにしたドクダミの葉を塩水で洗い、歯ぐきに挟んで寝るといい。翌朝とって、塩水でうがいをすれば、血腫が排出される。でも、あくまでも、応急処置。すぐに歯科に行こう。

虫歯

虫歯は感染症です。とすれば、
予防はもちろん原因菌の撲滅だって不可能ではありません。
でも、いったい、どうしたら…。

知っているようで
知らないのが
虫歯なんだよね



虫歯はかぜと同じく

人からうつるって知っていましたか？

お母さんから子供へ

4歳までに感染していただく！

「虫歯は治療する時代から予防する時代になりました。もう虫歯の苦しみも治療痛とも永遠におさらばできるのです」とは協立歯科の中原悦夫院長。虫歯は、ミュータンス菌などと呼ばれる細菌類の感染により発症する伝染病です。伝染病である以上、予防は可能。原因を特定して元を断つてしまえばいいのです。

では、いったいどこで感染するのかというと、両親から子供に代々感染しているのです。虫歯菌は大気中や食物の中には存在せず、動物の口の中しか生きられません。たとえ感染しても



中原悦夫先生
医療法人協立歯科院長。歯科は口腔内のコンサルを「予防主体とする治療」に取り組む。

口腔内の細菌の生態系が確立している大人の口のなかに後から入ってきても繁殖できません。ところが、まだ細菌の生態系が発達途上の幼児期に感染すると、虫歯菌を抱えたまま生態系を確立してしまうのです。子供とスプーンを共有する、あるいは、かわいさあまつてチュッとすると、そのときうつっていたのです。



虫歯は親がつくっている！

いったん虫歯菌が感染し、口の中にはびこりはじめると完全に排除することはもう不可能です。そこで大事なのが保菌者である両親のマウスケア。妊娠中から育児期に虫歯菌の活動を徹底的に抑え込み、感染リスクを可能な限り減らします。虫歯がなくても歯科医に行き、クリーニングをこまめにします。子供の口の中に

虫歯菌が入り込んでいないかも定期的にチェックし、見つけたらすばやく駆除して繁殖させないことです。勝負は、菌が生える1歳半から、口の中で細菌の生態系が確立する4歳まで。この期間内に侵入を阻止すれば、その後には虫歯菌が入ってきても繁殖できません。かわいいわが子に虫歯知らずの快適な一生を与えることができます。

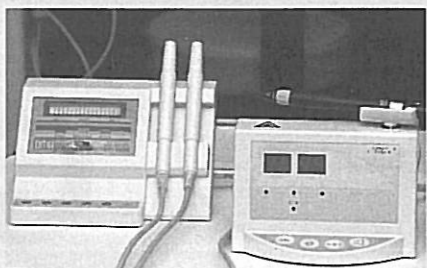
○ミュータンス菌
虫歯菌には、ミュータンス菌、ソブリヌス菌など数種類がある。いずれも虫歯にかかった人の口の中で確認され、虫歯の発生に深く関与していると考えられている。



「虫歯菌コントロール」が決めて！

では、虫歯に1度かかると生涯縁を切ることができないのでしょうか？安心してください。現代の歯科治療ではこれが可能になっています。

その決め手はフロラ（細菌叢）コントロール。フロラとは虫歯菌がつ



虫歯を未然に防ぐ細菌検査機器。ガリガリ削る治療はもう古い。

くるバイオフィルムの中で、いわゆる菌垢のもと。顕微鏡でしか検知できないほどの初期段階ですが、現在の技術ではこれを発見し、退治して、菌垢を形成させないことができます。従来は、菌の活動状況を測る方法が限られていて、極端にいえば虫歯の兆候を発見するまで虫歯は見つけられず、歯科にかかるころにはもう手遅れの状態でした。しかし、現在は検査方法が進化して、虫歯菌を1個単位で検出できます。虫歯にかかる前にその発症リスクを正確にとらえることができます。定期的に検査すれば、ほぼ完全にプラークの発生を予測できるようになっています。

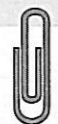


早期に見えれば、歯は自分で再生する!?

歯の主成分はハイドロキシアパタイトと呼ばれる物質でできています。この物質は物理的な力には強いものの、酸に溶けやすく、虫歯菌がショ糖（砂糖）を分解するときにつくりだす酸によって溶かされることで、穴があくのです。

ただし、皮膚や毛髪に再生能力があるように、歯にも自己再生能力があり

ます。酸で溶かされて、へこんでしまった歯の表面に、カルシウムなどが取り付き、元の状態に戻そうとする力が働きます。これを「再石灰化」といいます。虫歯菌によって溶かされた歯も、再石灰化を促すことで、機械で削らなくても元の状態に戻すことが可能なのです。



唾液は一日1.5Lも出している！

歯科による定期的な検査・ケアと同時に、自己管理を徹底することで、より完璧に虫歯の予防が可能です。予防の基本はなんといっても適切なブラッシングにつきるのですが、もうひとつ、大切な働きをしているのが唾液です。人間は1日平均1.5Lもの唾液を出します。これにより、口の中の食べカスや細菌をきれいに洗い流してくれます。

また、唾液には、食事や細菌の作用によって酸性に傾いた口の中を中性に中和する働きがあります。そして、歯の主成分であるハイドロキシアパタイトの原料となるリン酸とカルシウムが唾液に溶け込んでおり、これらの成分が歯の表面に付着して、溶けてしまっ



歯は「再石灰化」により、自分で元の状態に戻ろうとする。

ただし、虫歯が進行して初期症状であるC2（欄外参照）まで進んでしまうと手遅れ。その前段階の兆候であるC0〜1で発見する必要があります。

と、虫歯の進行を止める薬剤による処置などで、虫歯はほぼ完全に予防することがいまでは可能になっているのです。

た歯所を「再石灰化」により修復してくれます。つまり、口の中の健康をもつためには唾液は不可欠というわけです。

唾液の量や質が十分ならば、虫歯を効果的に予防することができます。逆に、量が足りなくなったり、中和作用が弱かったり、カルシウムなどの成分が少ないと虫歯になりやすくなります。高齢になると虫歯になりやすいため、加齢によって唾液の量が少なくなることも一因としてあるのです。唾液の量や質を改善するには、漢方が効果的です。その人の生来の体質や、身体他の部分の変調が唾液の量や質に影響するので、体質改善して根本から治すことが必要です。

○予防治療
かつては、虫歯になりやすいという理由で罹患していない健康な歯所まで削ることを「予防治療」と称していた。現在でもそうした治療が一般的なので注意を。

○虫歯の進行
虫歯の進行度合いは、ドイツ語で虫歯の意味の「カリエス」の頭文字からとって初期症状のC1～末期症状のC4までで表す。C1は表面のエナメル質がへこんだ状態。

Q&A

ブラッシングしているのになぜ虫歯？
1本の歯が虫歯になるとなぜ多くの歯が虫歯になるの？
すべて間違った常識が原因でした。



治療法を間違っているとんでもないことになるよ!

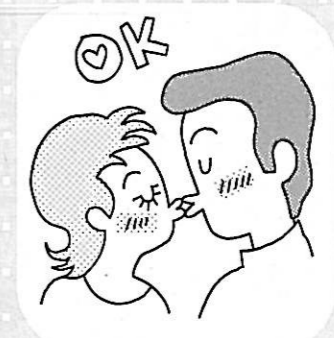
虫歯は削り、詰めしなさいと

それでいいの？

Q1 **Question**
もう虫歯になっていきます。一度かかったら治らない？

予防法が進歩しており、どのような状態の人でも、虫歯にならないようにすることは可能です。
具体的な方法は、個人の持つリスクファクターによって異なります。
虫歯になるリスクは主に、歯ならび、治療経験、日頃のケア、食生活などの習慣、全身の健康状態や体質（とくに唾液の状態）、現在の虫歯の状態などによって変化します。
すでに虫歯にかかっている場合は、まず患部の応急処置を行い、つぎに、リスクファクターをひとつずつ取り除いていくという作業をします。
また、ブラッシングの指導、食生活の改善提案などを行い、患者の体質の改善を進め、理想的な健康状態に近づけていきます。
さらに、「P.M.T.C」というクリーニングを行います。これは、自力では取りきれない歯垢を特殊な器具や薬品

で除去し、フッ素加工などを施して虫歯になりにくくする方法です。
理想的な健康状態を達成すれば、半年に一度の定期健診を受けることで、ほぼ完全に虫歯を防ぐことができます。



もともと虫歯菌をもっている大人同士なら、キスもOK。

Q2 **Question**
虫歯を削らないほうがいいと聞いた。ホント？

安易に削って人工の詰め物をする従来の治療法は、先進的な歯科医療界では「時代遅れ」という認識が広がっているのは確かです。
それは、歯を削ることによるリスクが大きいためです。人工物に置き換えるとかみ合わせが狂うことが多く、また、詰め物と歯の間に隙間が生まれやすく、そこに虫歯菌がはびこって「二次カリエス」を引き起こす可能性が高くなります。
治療することで歯を弱くしてしまうばかりか、全身の健康状態にまで悪影響を及ぼすこともあります。歯には自律神経や血圧を調整する役割があり、人工物に置き換えるとその機能が失われ、自律神経失調症などの原因になるとの指摘もあります。
ただし、いったん虫歯になってしまえば、現在の技術では削って人工の詰め物をする以外にありません。
だからこそ、予防が重要になります。虫歯になる前にケアすれば、自前の健康な歯を保ち、治療痛とも無縁です。それに、何度も繰り返し治療するより結果的にコストは格段に安いのです。

安易に削って人工の詰め物をする従来の治療法は、先進的な歯科医療界では「時代遅れ」という認識が広がっているのは確かです。
それは、歯を削ることによるリスクが大きいためです。人工物に置き換えるとかみ合わせが狂うことが多く、また、詰め物と歯の間に隙間が生まれやすく、そこに虫歯菌がはびこって「二次カリエス」を引き起こす可能性が高くなります。
治療することで歯を弱くしてしまうばかりか、全身の健康状態にまで悪影響を及ぼすこともあります。歯には自律神経や血圧を調整する役割があり、人工物に置き換えるとその機能が失われ、自律神経失調症などの原因になるとの指摘もあります。
ただし、いったん虫歯になってしまえば、現在の技術では削って人工の詰め物をする以外にありません。
だからこそ、予防が重要になります。虫歯になる前にケアすれば、自前の健康な歯を保ち、治療痛とも無縁です。それに、何度も繰り返し治療するより結果的にコストは格段に安いのです。

Q3 **Question**
虫歯が身体にあたえる影響にはどんなものがある？

虫歯菌は口の中だけで生息し、消化器官や血液中などでは生きられないとされ、したがって他の全身症状には直接的に関与しないと考えられています。しかし、最近になって、中耳炎の組織の中に虫歯菌が発見されたという報告がありました。因果関係は不明ですが、口の中以外でも生息できることがわかった以上、他の全身症状にまつた影響がないとは言いきれないでしょう。
間接的な影響として、不正咬合や治療によるリスクがあります。虫歯により歯の形が変化すると、対応する上下の歯や、隣合わせた歯がずれやすくなります。治療して人工物を埋めても同様に、元の状態から微妙にずれてしまします。

Q4 **Question**
虫歯の詰め物がよくないってホント？

すべてとはいえませんが、歯科材料には、身体にはよくないとされる重金属が使われていることがあります。
20年ほど前まで多用されていたアマルガムは、水銀、すず、銅などが主原料で、どれも一定量を超えて摂取すると中毒症状を引き起こす重金属ばかりです。
少量なので問題ないとの考え方もありますが、これらが、起電力の作用で溶け出して体内に入ってしまう、溶け出した金属や樹脂がアレルギーなどの健康被害につながっているとの指摘もあります。

Q5 **Question**
キシリトールってホントに効くの？

本当です。キシリトールは甘味料の一種で、虫歯菌が砂糖と間違えてとり込みます。いくらとっても栄養にはならないので、虫歯菌を餓死させてしまうのです。唾液が絡みやすいガムなど



高純度のキシリトールは高価だが、市販のキシリトールガムでもある程度の虫歯予防効果は期待できる。

○ 歯科金属
金や白金、セラミックなら身体に害はないが、強度の問題などで混ぜ物をしているのが普通。どのような材料を使っているのか歯科に説明を求める必要がある。虫歯は動脈硬化や中耳炎の原因にもなっている。

○ フッ素入り歯みがき剤
フッ素は虫歯の進行抑制や、再石灰化に有効だということがわかり、フッ素入り歯みがき剤が人気。水道水にフッ素を混入している国もあるほどだ。

からだときめく!!
遠赤外線による全身温熱健康法
寝ているだけで心身爽快!!

足裏・全身を **遠赤外線** で健康温熱

おすすめ
特許第1590079号
特許第552484号

強・STRONG 好・SMART
良・BEST 動・EXERCISE
能・ABILITY 安・RELAX
性・SEXY 泄・EXCRETION
美・BEAUTY 瘦・SLIM

特徴
ロングセラー・ヒット商品
ベッドや畳・フutonの上でテレビを見ながら寝ながら利用。
美容・健康・壮年を考えると「スマーティ」をご指名下さい。

効果
大量の汗をかくことで健康効果を実感。
リラックス・リフレッシュ効果大。
型式認可番号 81-22897

毎日、介護入浴・清拭が可能!
遠赤外線による全身美容健康機
スマーティ

遠赤外線による代謝排汗で
あなたの心・体を芯からきれいに!!

世界のエステ・整体・指圧・病院・介護で活用中

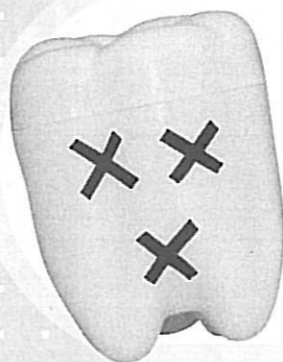
※詳しいお問い合わせは、フリーダイヤル
0120-01-7161
土曜・夜間もお待ちしています。

■お問い合わせは
創業55年・健康と熱の専門メーカー
株式会社 フジカ
ナナイロイチェン
☎(03)-3253-7161 番(代受)
〒101-0023 東京都千代田区神田松永町16
http://www.fujika.co.jp

かみ合わせ

かみ合わせをあなどってはいけません。もし、あなたが原因不明の体の不調を感じているならぜひ、かみ合わせをチェックしてみませんか…。

気づかいうちに
かみ合わせは狂って
いる。でも、正しい
かみ合わせって
何だろう



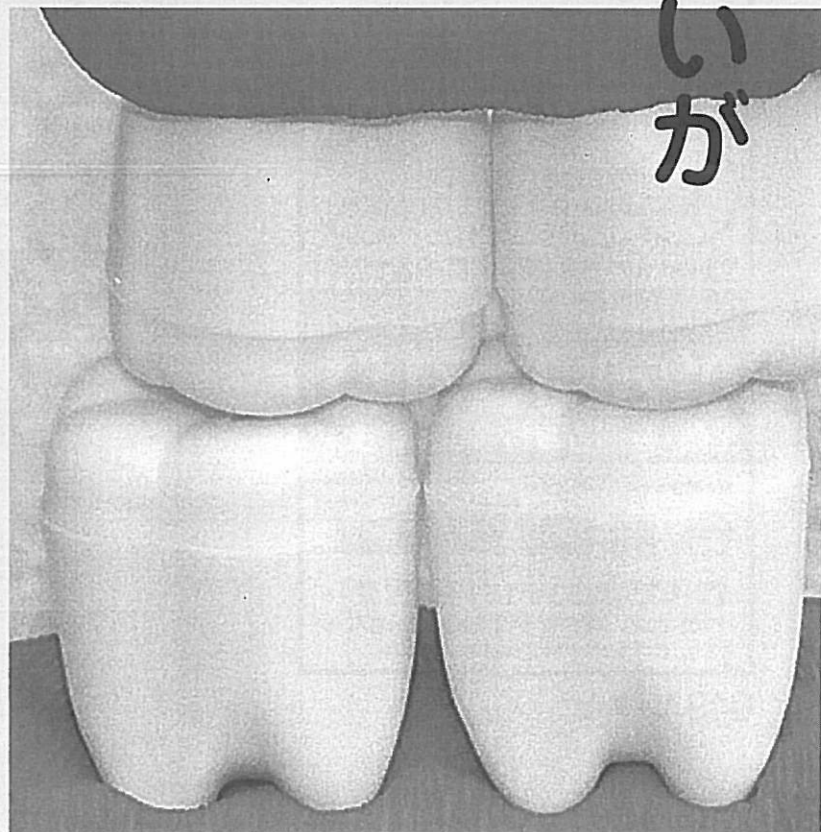
かみ合わせの狂いが 全身の不調に つながっていた



かみ合わせっていったい何？

「かみ合わせをあなどってはいけません。頭痛や肩こり、めまいの原因がかみ合わせの不良にあることも少なくなく、そのほか多くの全身症状に関係します。突然死の原因となっている可

性さえあるのです」(林晋哉先生)。というからなんとも恐ろしい話です。ごはんに砂のような小さな石が入っていただけでも、ガリッとすごい衝撃が歯を通して顎にくる経験をしている人は多いでしょう。実は、歯と歯は、常にガチガチ合っているわけではなく、接触するかしないかのところでパッと離れています。人間のかむ力はその人の体重とほぼ同じといわれますので、もし、その力で食事のたびにガチガチしていたら、すぐに歯はボロボロになります。顎の関節もガクガクになってしまいます。そうならないために、「寸止め」をしているのであり、その間隔は薄紙一枚にも満たないわずかなものです。



林晋哉先生
林歯科院長。「かみ合わせと全身の健康」に主眼を置いた治療を行う。

でも、ガリッとすごい衝撃が歯を通して顎にくる経験をしている人は多いでしょう。実は、歯と歯は、常にガチガチ合っているわけではなく、接触するかしないかのところでパッと離れています。人間のかむ力はその人の体重とほぼ同じといわれますので、もし、その力で食事のたびにガチガチしていたら、すぐに歯はボロボロになります。顎の関節もガクガクになってしまいます。そうならないために、「寸止め」をしているのであり、その間隔は薄紙一枚にも満たないわずかなものです。

それなのに、対応するはずの上下の歯のどちらか一方がずれていたり、あるいは欠けていると、微妙なセンサーが狂い、寸止めのつもりがガツンと当たってしまいます。これを回避しようとして、無意識になんとか合わせようとすると、無意識に筋肉や筋が緊張し、不自然な緊張が咀嚼筋を通して側頭部、首、肩の筋肉や骨格に作用します。これらが頭痛や肩こりの原因です。さらに、咀嚼筋のゆがみが全身に影響し、血管や神経を圧迫することで内臓系疾患など多くの疾患に間接的に関与するのです。

○かみ合わせは食べる姿勢でチェック
かみ合わせを確認するときに、診療中の寝た姿勢のままではだめ。姿勢が変わるとかみ合わせも変わる。食べるときの姿勢でかみ合わせを試みることを忘れずに。

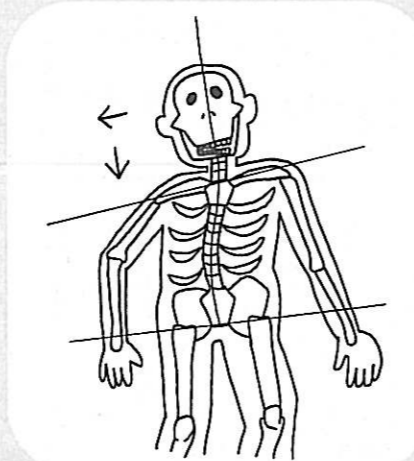
上下の歯が合えば
いいかみ合わせというわけではありません

「不正咬合は、歯科治療によって引き起こされる場合が少なくないのです」(林晋哉先生) というのです。

靴の中に砂利一粒あっただけでも、人間はまともに歩けません。踏みしめると痛いので、それを避けようと足の筋肉が無意識に反応するからです。これと同じように、歯も上下28本がピタリと合っていないと、かむたびにガツンと当たってしまうので、咀嚼筋が不自然な反射をします。靴の中の小石なら簡単に取り除けますが、かみ合わせはそうはいきません。違和感がありながらもずっと放置することで、筋肉や骨格にストレスがたまっていき、その無理がやがては頭痛や肩こり、その他の全身症状となって表れるのです。それでは、かみ合わせを歯科医で矯正してもらおうとしても、これがなかなかそう簡単にはいきません。

「不正咬合は、歯科治療によって引き起こされる場合が少なくないのです」(林晋哉先生) というのです。顎の関節は可動の自由度が高く、歯は垂直にカッンと合わるだけではなく、前後左右に多様な動きをします。かみ合わせは28本の歯それぞれにかかり、絶妙なポイントがかりにあったとしても、それを特定するのは不可能です。しかも歯のセンサーは非常に繊細であり、歯がものを感知する限界能力は20マイクロン。そんな微妙な調整は、人間業では無理。

ソフト面の適応力を合わせていくリハビリが必要。治療には少なくとも半年〜1年をかけ、リハビリを重ねながらじっくり適応させていきます。



かみ合わせが狂うと全身にゆがみがでる。痛みなど全身症状が表れるだけでなく、顎が開かなくなったり、杖が必要になることもある。

○不正咬合で痔(じ)になる
かみ合わせが狂うと頸椎(けいつい)がねじれ、身体が曲がる。身体が曲がると血流や神経を圧迫し思いも寄らぬ症状を全身に引き起こす。痔の原因が不正咬合にあることもある。

かみ合わせが狂うと出やすい症状

- 不定愁訴
- 顎関節症
- 腰痛・肩こり
- 頭痛
- 耳鳴り
- 高血圧
- 疲労
- 自律神経失調症
- ストレス

つまり、いじればいじるほどかみ合わせがずれていく危険が大きいのです。それではどうするかというと、秘訣は「適応力」にあります。理想的なかみ合わせの状態を100とした場合に、治療や矯正で達成できるレベルは50が限界。ハード面でこれ以上無理なら、ソフトをあわせていくしかない。ソフトとはつまり、人体に備わる適応力のことです。虫歯も治療跡もない自然な歯の状態が、理想的なかみ合わせとは限りません。現代人は顎が小さくなり、窮屈なところに歯が生えるので、歯並びが悪くなっています。それでも、かみ合

利き顎の反対側でガムをかむと かみ合わせがよくなる!?

利き腕、利き足があるように、誰でも利き歯があります。また、虫歯があったり、かみ合わせが悪いと、知らず知らずのうちにかみやすいほうの歯でかむようになります。これを続けていると、「片がみ」という悪習癖が身についてしまいます。

片がみは、咀嚼筋に無理な負担をかけ、それが筋緊張性の痛みなどとなって表れることがあります。また、肩こり、腰痛、さらには、さまざまな内臓疾患が全身症状となって表れることもあり、矯正が必要。片がみを矯正する簡単な方法は、普

段使っている利き顎の反対側の歯を意識して使うこと。この場合に有効なのがガムです。少し大きめの軟らかすぎないガムで、平均的に顎を使う練習をします。左右の顎で交互に、それぞれ20〜30秒ずつくり返し、最長15分、一日に2〜3回行います。

これをやれば、片がみの悪習癖による筋肉の緊張をやわらげ、バランスを保つことにつながります。もちろん、虫歯になりやすい砂糖の入っていないノンシュガーのガムを選ぶことを忘れずに。

Dr.林の 診断ファイル

かみ合わせの治療はどのように行われるのでしょうか。
林歯科で実際に治療を受けた田所雅子さん(仮名・62歳)に
お話をうかがいました。



正しい治療を
行えば歯も体も
快適だよ

半年間の治療で、 肩こり・頭痛が消えました！

「義歯の治療を歯科医で受けてから、
激しい頭痛、肩こり、吐き気に悩ま
されています」。林先生はうんうんとい
いながら私の話をずっと聞いています。

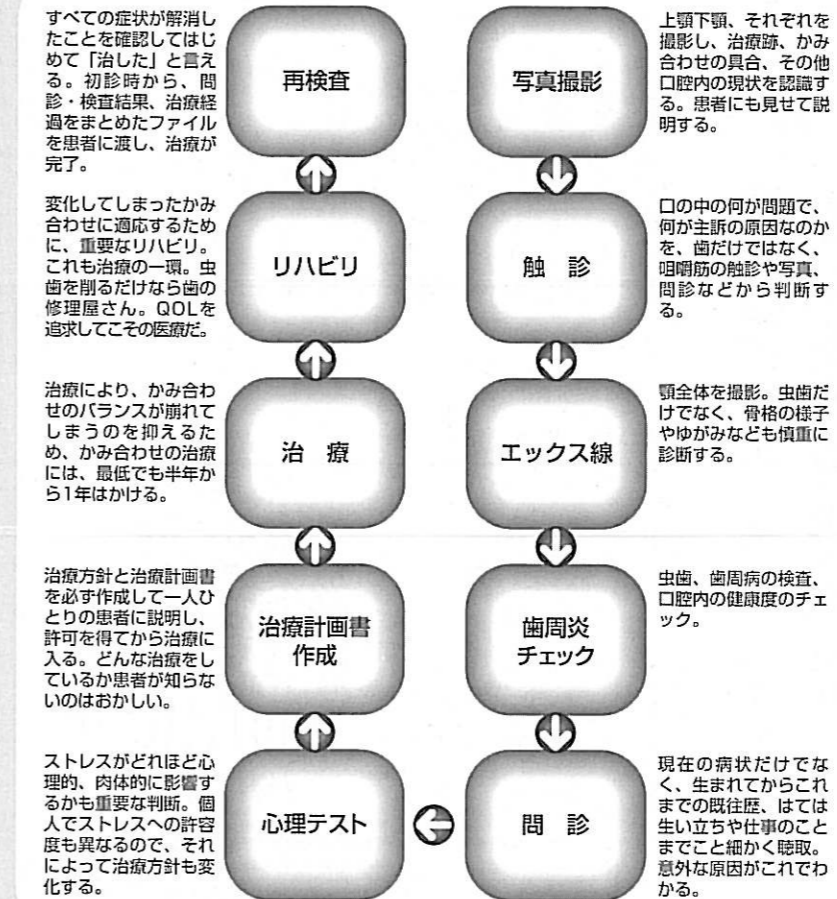
歯科に行く、まずは座って口
をあぐり開けるところから始ま
るもの。でも林歯科では、初診は
問診だけ。その後も、一週に1回
のペースで通いながら、検査や診
察が続く、結局、治療が始まった
のは初診から1か月後。

ひと通り検査が終わると、林先
生は診察の結果、今後の治療計画、
治療費などを説明してくれます。
治療には1年かかるとのことです
が、ひどい頭痛や肩こりが治るの
なら、この際、徹底的に治療した
いと私は言いました。

治療といっても悪いところを治
すだけでなく、むしろ全体的なか
み合わせの調整やリハビリの具体
的な方法の指導が中心です。続け
ていくと、頭痛や肩こりが少しず
つ軽減していき、やがてほとんど

気にならなくなりました。
初診から10か月後に治療が完了。新
しい義歯に入れ替え、虫歯など気にな
るところは治し、すべてのかみ合わせ

を整え、ついでに八重歯の矯正もして、
総費用は90万円。もちろん、頭痛や肩
こりはもうありません。ずっと気にな
っていた重石がとれたみたいですよ。



割りばしを1本口唇にはさんで ゴロ寝をするだけで、 かみしめが減り、 健康・美人になると大評判！

寝ているときに、無意識にし
てしまう歯ぎしりやくいしばり
が筋肉や骨格の歪みを引き起こ
して、それがこりや痛みの原因
になり、咀嚼筋のゆがみが表情
筋に作用して険しい顔つきに：
という難しい理論はさておい
て、「驚くほど効果がある」と
いうこの方法、論より証拠、さ
っそくやってみましょう。

用意するものは割りばしの
み。畳(硬すぎる板の間や軟ら
かすぎる布団・ベッドの上は不
可)の上にあお向けに寝転んで、
ひざをそろえて軽く立てます。
このときに、両手のひらが天井
を向くようにするとおよい。

1日30分で顎関節症・肩こり・不眠が治った

たった片方だけを、口の端から口
の端に渡すようにそっと置く。
割りばしをかまさないように注意
し、歯が割りばしに当たったら
もう少しだけ軽く口を開く。
開始から5分たったら足を伸
ばし、身体力を抜いて、その
ままの姿勢を最低30分間つづ
けます。時間の上限はなく、その
まま眠ってしまってもOK。

たったこれだけの方法です。
ただし、起き上がるときに注意
することがあります。
終わったあとに、すぐにかみ
締めたり、立ち上がっては絶対
にいけません。筋肉のバランス
が始める前と変わっているの
で、立ち上がるとつまずいたり、よ

ろけることが多く危険です。最
低3分は楽な姿勢で休み、ゆっ
くりからだをほぐしてから、立
ち上がってください。

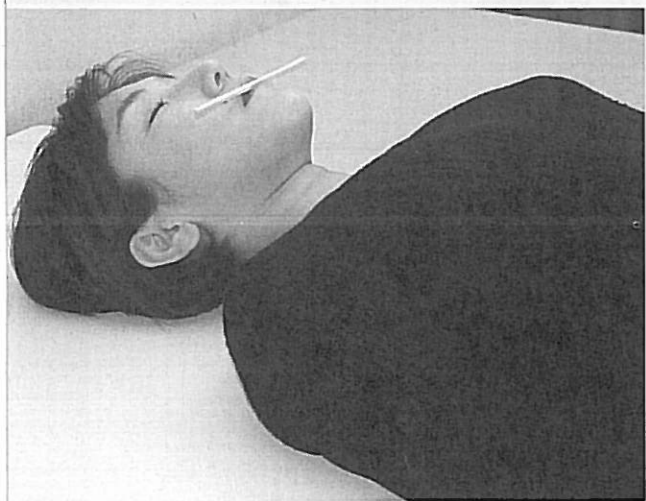
この方法は、意識的にかみ締
めやくいしばり、歯ぎしりを抑
えることで、口、顔、頭、首、
その他全身の筋肉をリラクセス
させるものです。効果はてきめ
んで、かみ締めやくいしばりが
いかに筋肉の緊張状態を招いて
いたか実感するでしょう。

この方法を毎日欠かさず続け
ると、やがて、割りばしがなく
てもくいしばりしないようにな
ります。肩こりや頭痛、不眠な
ど、かみ合わせからくる症状は
これでほとんど軽快しします。

●顎のこりチェック

- 1 朝、起きたとき肩や顎に疲れを感じる
- 2 あくびをすると顎が痛むことがあり、思いきりあくびができない
- 3 何もしていないのにエラのところがピクピク動く
- 4 歯が浮く感じがときどきある
- 5 日によって、歯や顎が痛いような気がする
- 6 口を大きく開けると、コキッと音がすることがある
- 7 気分が落ち込んでいるときに限って、歯が痛くなるような気がする
- 8 ものをかんでいないときも、歯をかみあわせていることが多い
- 9 歯ぎしりをしていたと、家族や友人にいわれたことがある
- 10 食事のとき、頬の内側をうっかりかむことがよくある

あてはまる項目が多い人ほど、顎に負担がかかっていると考えられます。
2と6の症状が強く出ている人は、顎関節症の疑いがあります。必ず歯科を
受診し、毎食後、ていねいな歯みがきをしてください。



「20年間悩んでいた顎関節症が、1週間の割りばしゴロ寝ですっきり治ってしまった」という報告も。簡単で効果の高い「割りばし法」。考案は、歯科技工士の市波治人氏。

◎8020運動

厚生労働省が音頭をとり、80歳の平均で20本の歯が残っているようにしようという運動。しかし、「歯の寿命は50年といわれる。どれだけ残すかより、いかに自然に入れ歯に移行するかが重要だ」と林晋哉先生。

◎かぶせ物は仮止めが十分

がっちり固めたあとに、かみ合わせの不具合に気づくとまた削らないといけない。かみ合わせがしっかりしていればほとんど外れることはない。本来は仮止めが十分。

◎かみ合わせ認定医

いくつかの学会で、所属医師に「かみ合わせ認定」を発行している。しかし、かみ合わせ治療は技術だけで行えるものではない。ちゃんと知識があるかの確認が必要だ。

歯は体に不可欠な臓器です。治療をすれば糖尿病やアレルギーも改善します！

「先生、ありがたうございます。リウマチは治らないとあきらめていたのに、こんなに治るなんて夢のようです」
年配の女性が医師の手を取り、健康になった喜びを訴えている。医師の名前は村津和正先生。ここは内科でも外科でもない。れっきとした歯科だ。投薬も外科治療も行わず、歯を治療しただけである。それが、現代医学では不治とされる多くの病を治してしまう。

歯科とは無縁？の病気が治る！

「歯は心臓や肝臓などと同じ『臓器』であるばかりか、生命体にとって最も大事な『中枢』でもあるのです。特殊な伝染病や遺伝性の疾患をのぞき、各種不定愁訴や果てはがんまで、私は歯が原因だと考えています」
村津先生がこのような「歯臓器説」



村津和正先生
むらつ歯科クリニック院長。歯学博士。独自の理論「歯臓器説」のっとった治療で注目を集める。

「歯中核説」を唱え始めて20年。研究職から臨床医に転進し、クリニックを開業して10年になる。以来臨床を重ね、難病まで治してしまおう「歯臓器治療」を確立した。

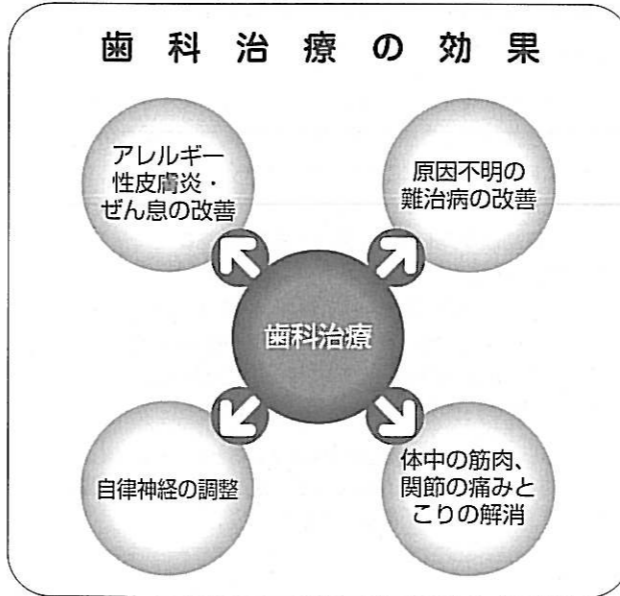
訪れる患者は、全身の痛みやしびれ、アトピー性皮膚炎、ぜんそく、不定愁訴、自律神経失調症、糖尿病、リウマチ、脳血栓、膠原病、生理不順などのおよそ歯科とは無縁と考えられていた疾患だ。村津先生によれば、これらの疾患の主な原因は、虫歯やその治療、あるいは歯列矯正により歯のかみ合わせが狂い、さらに、不適切な歯科材料による影響で、生体が本来的に持つ能力を壊しているのだという。その原因であるかみ合わせを調整し、悪影響のある金属を適切なものに置き換えると、たちどころに快癒する例が少なくないという。

すべての疾患が歯科で治るわけではないが、医師から「原因不明で治療法

もない」と言われたら、一度は歯を疑って見る必要があるだろう。

村津先生へ届いた「喜びの声」

- 「左目から頭にかけて、頭をもぎ取ってしまいたい」ほどの痛みが、「歯臓器治療できれいに消えた」(46歳・女性)
- 「ウエイト・リフティングの最中に首を痛め、コルセットなしには日常生活がでない状態が、かみ合わせの矯正治療を開始して約20分後、痛みが楽になりコルセットをはずせた」(19歳・男性)
- 「難聴と耳鳴り、慢性腰痛に悩まされていたが、治療後、すぐに聞こえがよくなり、ぼんやりしていた頭もすっきり」(42歳・男性)
- 「背中や頭の痛み、



手足の冷え、立ちくらみが解消。肌につやが出て、体重も減った」(19歳・女性)

●「近所の歯科で治療後、体中のかゆみを覚え、皮膚科を受診したらアトピー性皮膚炎と判明。むらつ歯科で金属をはずし、かみ合わせを治してもらった、かゆみが消失し、鼻つまりも改善した」(34歳・男性)

○ 歯科金属が原因で自閉症に？
「6歳の子供が自閉症になったのはアマルガムが原因」として、米国カリフォルニア州の子供の親が、州歯科医師会を訴えた。因果関係は不明だが、歯科充填剤への不安は大きい。

口内炎にも効く!? ダイエットだけじゃない、にがりのすごいパワー

にがりダイエットの分野でとても話題になっているのは紹介しただけ、それだけじゃない！ なんとあのイヤ～な痛みを解決してくれる!!

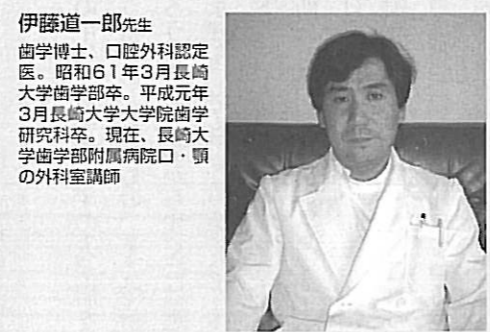


さまざまなメーカーから発売されているにがり。最近ではスーパーなどでも手軽に買える。

直接塗布することであの不快な痛みが軽減されることが報告され、私も昨年から患者さんに試したところ、多くの症例でよい結果を出しています。まだ不明な点も多いのですが、にがりが免疫力を高め、そのほかにも調整することによって口内炎に効果があると考えています」
(伊藤道一郎先生)

なぜ免疫力が高まるのではなく「調整する」なのだろう。「口内炎に対し、免疫力が高まってしまうのは、逆に炎症は大きくなるということを意味します。つまり症状が軽減するのはあるべき正しい免疫力に調整するということなのではないでしょうか」(伊藤道一郎先生)

また歯みがきのたびに歯ブラシに数滴のにがりを垂らしブラッシングすることで歯槽膿漏や歯肉炎、知覚過敏もなくなったという例も数多く報告されていることから考えると、にがりは口の中の健康を保ってくれるということがいえるかもしれない。



伊藤道一郎先生
歯学博士、口腔外科認定医。昭和61年3月長崎大学歯学部卒。平成元年3月長崎大学大学院歯学研究科卒。現在、長崎大学歯学部附属病院口・顎の外科室講師

○ 昔からの歯みがき
歯みがきに使用する場合は、歯ブラシに1滴程度垂らすだけでOK。歯ぐきが引き締まり、ピンク色で健康になる。昔から「塩で歯みがきをするとよい」といわれるのは、塩に含まれるにがり理由があるとも考えられている。

「にがりですらば！
お口のトラブル」

「実は口内炎というものは、ストレスや過労、お酒の飲みすぎ……といったことが引き金にはなっていますが、くわしいメカニズムについては解明されていません。私どもではこれまで口内炎の鎮痛治療としてステロイドやヨードカリ・オキシフル洗浄といった方法を用いてきましたが、にがりを患部に

調整することによって口内炎に効果があると考えています」
(伊藤道一郎先生)

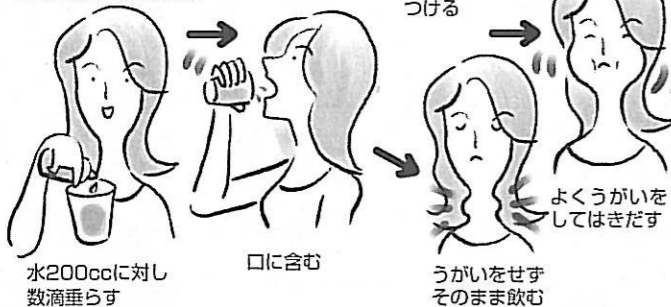
また歯みがきのたびに歯ブラシに数滴のにがりを垂らしブラッシングすることで歯槽膿漏や歯肉炎、知覚過敏もなくなったという例も数多く報告されていることから考えると、にがりは口の中の健康を保ってくれるということがいえるかもしれない。

さらににがりを水やご飯、お茶やコーヒーに入れて摂取すること

①口内炎&歯肉炎



②うがい&摂取



イラスト/うぬまいちろう