

「良い歯の会」機関紙

いのち

いのち
医・農・智
飽食 過食 病死
飢餓 不食 衰弱死
全てを 無に還す
青い 球体
飛交う 鉄球
降掛る 粒子
繽紛たる 氷滴
全てを 静観する
赤い 球体
数百mの 最後の 数m
繰り返す
存続 滅亡
智が輝くか
いのち
(仁志)

第42号

発行 丸橋 齒科「良い歯の会」
発行所 群馬県高崎市栄町21-1
TEL 027-323-9524
FAX 027-322-3139
http://www.maruhashi.com/
E-mail:maruhashi.s@cb.wakwak.com

危険ゾーンに入った
日本の一人負けに気付く

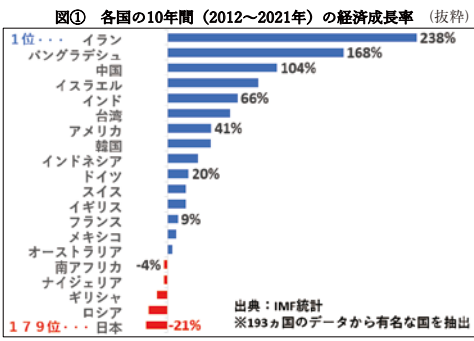
根本原因と対策

良い歯の会 主宰 医療法人社団耕生会 理事長 丸橋 賢

これが現実

日本の経済力は？

日本人が超貧乏になってきたことに多くの人が気付いていないようです。日本は豊かだと思っている人もいます。鈍感というか不思議で、経済学者の野口悠紀雄氏はこれを茹で蛙状態だと言っています。日本と各国のGDP（国内総生産）成長率を比較した図①を見て下さい。原本では一九三ヶ国中日本は一七九位で、しかもマイナス二一％成長です。



GDPが上がらなければ賃金も上げられないのに、この状態で日本の首相は時短賃上げを企業に要求しています。頭の程度を疑わざるを得ません。

国力が落ちると通貨も売られます。二〇二二年二月には一ドル一五円だった円が六月十三日には一三五円まで売られ、インフレを加速し、悪いインフレと言われています。米国の金利を上げ、日本は上げられず、金利差は拡大し、更に円は売られると思います。なぜ日本は金利を上げられないのか。国はGDPの三倍もの負債を抱えていて、金利が上昇すれば利払いが増え、債務超過に陥る

からです。国は年金基金はじめ関係機関に国債やETFを多量に持たせています。加えて金利上昇で株は暴落し、株やETFを多量に保有する日銀は債務超過になります。異次元緩和という非常手段を、アベノミクスと名付け、派手に宣伝した結果はこれで、私が本紙三九号で予言したことが実現しています。

日本の政治力は？

世界の指導者と比べ、日本の首相の能力が低すぎます。各国首相、大統領の出身大学を見ると図②です。

図② 各国の首相、大統領の出身大学ランキング

大学順位	大学	首相・大統領	国
1位	オックスフォード大学	ボリス・ジョンソン首相	イギリス
11位	コロンビア大学	バラク・オバマ大統領	アメリカ
13位	ペンシルベニア大学	ドナルド・トランプ大統領	アメリカ
16位	清華大学	習近平国家主席	中国
132位	ハンプルク大学	オラフ・ショルツ首相	ドイツ
301～350位	デラウェア大学	ジョー・バイデン大統領	アメリカ
601～800位	サントペテルブルク大学	ウラジミール・プーチン大統領	ロシア
801～1000位	早稲田大学	岸田文雄首相	日本
1201位	法政大学	菅義偉元首相	日本
ランク外	成蹊（せいけい）大学	安倍晋三元首相	日本
ランク対象外	パリ政治学院	エマニュエル・マクロン大統領	フランス

出典「THE世界大学ランキング2022」

退行の原因は化学物質と甘やかし

生物学的退行が日本人に顕著な原因は次の二つだと考えています。

- ① 農業、化学肥料、食品添加物、医薬品その他化学薬品の濫用。
- ② 甘やかしを美德とする文化

①の根拠は人類学的研究結果をまとめた本やデータ、それと私たちが行った未開地と都市生活者を比較した調査研究結果です。例えばW・A・プライスが約百年前に、世界の多くの民族の調査を行ってまとめた「食生活と身体の退化」。未開地に白人が入り込み、白人の食を食べるようになると、健康で逞しく、歯や歯肉も美しかった民族の身心が激しく荒廃してゆく様子を多くの写真とともに報告していて、その原因は

・穀物の精白、加工食品、砂糖だと言っています。

徳川將軍家代々の骨と歯を調べた東京大学、鈴木尚教授（当時）によれば、第一代の家康から後になるほど、骨格や歯が退化傾向を強め、その原因は軟食化や貴族的生活傾向を強めたことにあると解説しています。

でも、適切な経済対策が講じられても、活力つまり体力、気力がこれまで低下した日本民族はそれに応え

料理が貴族化せず、よく闊つていた代の骨が逞しかったことがわかります。私もモンゴル、ブータン、マサイ族等の調査を行い、同じ民族でも僻地で伝統食を食べている人々が元気で、都市化した生活で加工食品を多食すると体も歯も元気さも、見違えるほど荒廃するのを見てきました。

食が自然から遠ざかり、加工され、精製されるほど、人の荒廃は進みます。現代日本では特に、農業、化学肥料、食品添加物などが激増し、これが環境ホルモンとして働き、オスのメス化を進行させているのです。

②の、日本人の甘やかしは世界でも突出していて、これによって精神軟弱な若者が量産されていると考えられています。日本では迷惑な生徒を、先生が厳しく叱ることも難しい。父兄が先生を責め立ててしまう例が多いからです。

イギリスでは迷惑をかける生徒は父兄に帰され、家庭での再教育を求められます。産れて間もなく、添い寝はせず、一人で育て、自立した責任感ある人間に育てるのが文化です。周りの人に子供が騒いで迷惑を掛けることも許されません。

不登校は英米では就学義務違反とされ、親子で裁判にかけられます。寄り添うべし、多様性を認めるべしとし、人前で騒ぐ子を放任する日本は明らかに行きすぎた甘やかしです。自立力のない子供が育ちます。

根本対策はこれ

私の提言は二つです。

1. 環境ホルモンとして働く農業化学肥料、食品添加物の数と量を欧米並みに規制強化すること、同時に食肉に使われる女性ホルモン、エストラジオールを規制すること。
2. 自己責任の自覚を促す、学校教育に注力し、無責任を許容する文化を排すること。無限自由を与え、同時に無限責任の自覚を求める文化を育てること。

活力を横溢させなければ、どんな施策でも日本再生は不可能です。

※生命力向上は「良い歯の会」で学びましょう。

全人歯科医学による
新しい健康再建を読み解く！

2021年新刊 医療の常識を変える全人歯科医学の力

丸橋 賢 著

幻冬舎 1760円（税込）

歯を疑え！

電子版も好評発売中！

40年間、4万人の患者を癒してきた研究と臨床の集大成。良い歯をつくれれば、つらい毎日が終わる。人生が変わる。歯を治し咬み合わせを良くすることこそなぜ体調不良が治るのかを分かりやすく解説。

歯周病にならないために推奨する食事や、今まで出会った様々な症状の患者さんの治療体験も掲載。



こちらが発売中
新しい歯周病の治し方
歯 良い治療悪い治療の見分け方
よくわかる顎偏位症の治療と予防
生きる力

著者	価格
丸橋 賢	1540円（税込）
農文協	1650円（税込）
農文協	1430円（税込）
農文協	1848円（税込）

紀伊國屋書店

安心して受けられる
インプラントの最新治療

辻本仁志 著

農文協 1760円（税込）

1万5千超の実例の治療例をもとに写真・図解豊富にわかりやすく解説。インプラントで体のバランスも整え、自律神経を調和し絶対的に、正しいインプラントは予後も安心。



咬み合わせ不良の予防と治療

亀井琢正 著

農文協 1430円（税込）

原因不明の頭痛・肩こり・腰痛は咬み合わせ不良によるものだった。全人的咬合治療による調整で、それらを解消、体と心が快調・健康になる。



みんなのための家庭の歯学

青木博之 著

西村書店 1430円（税込）

生え始めから、虫歯、歯周病治療インプラント矯正、審美、ホワイトニングまでカラーでわかりやすく解説。



歯と健康を守る全人的歯科治療

丸橋全人歯科 院長 辻本 仁志

短期間に多くの歯を失った患者さん

治療した歯を長く維持し、健康に過ごしてゆくためには、全人的歯科治療が必須である。その基本には細やかな、かつ確かな歯科技術があることは絶対的な前提条件である。一般には、後者のみが重要視され、さらにはそれすら基準に届いていないために、歯を失い、当院を訪れる方が多い。写真1は最近、私が担当した患者さんであるが、13年前来院時は前歯に少し歯周病があった程度で、他の歯は20代の方のように歯槽骨に全く吸収を認めなかった。短期間でここまで歯が崩壊し、すべての歯から膿が出ている状況になった経緯は分からないが、患者さんの生活習慣の変化も大きく影響しているものと考える。

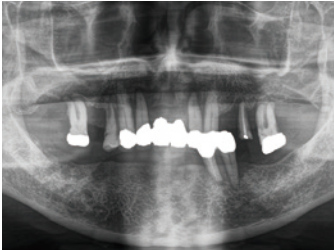


写真1：13年前は20代のように骨が残っていたのに一気に歯周病が進み骨がなくなった患者さん。

長期に健康を維持する患者さん

精いっぱいの治療を行って悪い経過をたどった例もある。インプラント治療を行ったものの、偏った過食の習慣を変えられず、糖尿病が悪化しインプラントが脱落した例。何千例もの治療のうち数例くらいだが、悔しい例はよく覚えている。歯やインプラントを支えているのは骨や歯

茎で私たちの体の一部だ。体が健康でなければ、いくら最新の技術を駆使しても無に帰する。一方、今も一年に一度、検診で来院する女性患者さんがいる。上下総インプラント治療を行って、もう15年が経過している。インプラント材料の進歩で、完成度の高い現在のインプラントより不安な面はあるが、治療を終えた当時と全く変わらない骨を維持している。74歳とは思えない若々しさで顔の艶も素晴らしい。問診を行うとジョギングやウォーキング等の軽めの有酸素運動、柔軟体操を毎日行い、食は肉（100グラム程度）と魚を日替わりで食べ、お浸し、煮物、サラダ、具沢山味噌汁を毎日食べる。野菜は近所の方から無農薬のものをたくさんいただくとのこと。治療によつてバランスの取れた姿勢、伸びた背筋が若さを引き立たせる。肩こりや腰痛もない。補綴物の咬合接触点も15年前とほぼ同じ状態。このような方は例外なく予後がよい。

長く持つ治療に咬合は不可欠な要素

写真2は3年前に治療を終えた75歳の女性。左上の、歯周病が進んでいた歯は骨が本来の半分くらいしか残っていない。右上に2本のインプラント治療を行った。残っていた上顎の7本の歯は単独ではそれぞれ動揺があり、仮歯でインプラントと連結しても噛むと少し動揺する状況であった。この方の姿勢は傾き、背中の湾曲が強く、顎の位置の修正も顎関節周囲の組織が固く難しいケースである。それでも左にずれていた顎の位置を正した。左の噛み合わせはおそらくミリ単位で高くなっている。ミリは咬合でいうと相当な量である。一般の歯科では左を高くすると、骨が半分しか残っていない歯がすぐダメになり、数カ月も持たないと考えるであろう。この方は、治療後正貌だけであるが、肩、骨盤の左右の高さはそろっており、背中の湾曲もや

や改善し、安定している。噛み合わせの接触も治療後の状況を保っている。歯は動揺がなくなり、却ってしっかりした。最初の顎がずれた位置で補綴をしていたら、外傷で歯がダメになったであろう。顎がずれ、（左が多い）大臼歯の歯周病が進み、抜歯となった例を多く見てきた。顎のずれを補正してリハビリしなければ奥歯も、そして顎が前方に滑り、前歯も外傷を受け、歯もインプラントもダメになり脱落することになる。

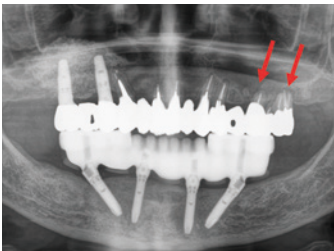


写真2：患者さんの希望で歯を残し、上の歯はほとんど骨が残っていない。下の歯は顎位の修正で弱い歯も残っている。

骨が弱い方ほど、歯を残すために顎の位置の補正は重要で、それは姿勢の改善にもつながり、結果、様々な身体症状を改善し、同時に顔貌や姿勢の対称性がよくなり、美しい立ち姿に変貌する。全人的歯科治療の醍醐味だ。体のねじれは歯を壊し、逆に噛み合わせのずれは体を歪ませ、不調をきたすのである。

食はすべての健康の基本

体も歯の健康も食が基本である。特に野菜サラダはおすすめです。実際に多種類の野菜の入ったサラダをベジタブルファーストで多量に摂ると、しっかりと食べても太ることはない。素直に実践してくださった患者さんが口をそろえて「体が軽くなりました」と教えてくれる。インプラント手術後の経過もよい。治療の予後が悪い方は、8大栄養素のうち、炭水化物、脂肪、タンパク質が過剰でビタミン、ミネラル、食物繊維、抗酸化物質、酵素の摂取が極端に少ない。過食を控えるとしても、後者5項目が十分摂取できていることが大切である。野菜はこれらの宝庫で、体を若々しく保ち、体の活動を潤滑にするために不可欠である。食の改善も是非良い歯の会を利用して取り入れ、歯の健康を手にして欲しい。

適量な食の効果

丸橋全人歯科 副理事長 亀井 琢正

私たちの体は、水と塩以外はすべて生き物から頂いたもので作られています。生き物とは野菜や木の実などの植物性のものと、肉、魚などの動物性のものなどです。近年は科学の発達で人工的に食べ物を合成しているものもありますが、本来は自然のお裾分けをいただいています。現代の食生活はそのバランスを乱してしまい、生活習慣病の一因となっています。

一方食生活の乱れの中に、食べる量と使う量のアンバランスがあります。今の食生活は飽食時代の低栄養とも言われています。炭水化物や脂質に偏りカロリーが多い反面、必要なたんばく質やビタミン、ミネラルが不足しがちです。このような食生活は、口の中の健康状態にも影響を及ぼします。

例えば、カロリーが過剰でその他の栄養素が足りない場合、口の中の炎症が強くなり、ダラダラとつづきます。それは、治そうと働くエネルギーはあるが、治すための材料となるたんばく質やビタミン、ミネラルが不足しているので、なかなか治らないのです。また、血液中に糖が多ければ、口腔内の細菌がその糖を利用するチャンスが増え、歯が活発になりさらに炎症を悪化させます。そのほかにも過剰なエネルギーは体内を酸化させ、細胞の老化が進むことも治る力を下げてしまう原因となります。

体が若返る自食作用

人類の歴史の中のはほとんどは飢えとの戦いでした。そのため、我々の体は古い細胞を自ら壊し、一部は必要な栄養源に、一部は新しい細胞へとリサイクルするシステムがあります。これをオートファジー（自食作用）といいます。2016年に大隅良典教授がノーベル生理学賞をとったことです。例えば、体重60kgの成人で1日に約240gのたんばく質

が作られますが、食事から70gのたんばく質が摂取できたあととは古い細胞を分解し再利用するのです。もし過剰にたんばく質を摂れば、その分細胞を分解する必要がなくなりま

す。しかしこれでは古い細胞がいつまでも居座り体が衰え、さらにはがん化するリスクが高まります。また適度なカロリー摂取は、古い細胞の分解を促し、エネルギー不足分を補います。昔から言われる腹八分目、体の細胞のリサイクルを促し細胞を若返えさせるとも良い健康法なのです。

適量な食事で歯茎が変化

現在定期検診で多くの方を診させていただいています。長い間その方々を観察していると、個々の患者さんの今までは違った変化に気づくことがあります。先日50代の男性が以前は歯茎も歯も健康だったのに、久しぶりの検診で歯茎全体が腫れぼったいと訴える方が来院されました。歯茎は赤黒く、少し触ると容易に出血してしまい、押すと黄色い膿が出ます。歯周ポケットは部分的に5〜6ミリ程度とやや深いものの、以前のレントゲンと比較してまだ骨の吸収はあまり見られません。しかし唇や歯肉は赤黒く、顔が以前より丸い印象を受けたので、思い切った患者さんに食について聞いてみました。結果やはり、コロナで外出も減り運動不足と相まってどうしても食べ過ぎてしまったとのことでした。

当院の患者さんは意識が高く、食のバランスに気をつけ、ブラッシングもていねいにされている人は多いのですが、それでも一部に歯茎がやや不健康な印象を受ける方がいらっしやいました。問診しても調べてもこれといった問題が見つかりませんでした。しかしもう少し問診を進めると、どうもあれこれと食のバランスを気にするあまり、量が増えてしまいこのようになってしまったことに

気づきました。そこでこのような疑いのある方に、一時的に炭水化物を中心に量を減らす提案をしています。その人の活動量など、生活スタイルを考慮に入れてお話しています。もちろん過度の食事制限は勧めません。先ほどの50代の男性の方も2か月間食のバランスと量をコントロールしてもらった結果、歯茎が見違えるように引き締まりポケットも4ミリ以下に改善して健康的な色になっていました。この変化にご本人様も驚いた様子でした。

歯茎は歯と戦う最前線

歯は歯茎を貫通して生えています。歯の頭が外に出て歯の根が骨の中に

圧倒的な免疫力で負けないからだに！腸活のすすめ

腸活研究所代表・看護師 今河 智章

20年間の病院勤務の後、2015年より腸活の自営サロン『BAL腸活研究所』を開設し7年目となりま

す。また並行し、2019年より当院の非常勤看護師として、月曜と金曜の手術日に勤務しております。『いのち39号』に寄稿させて頂いた頃は、丸橋先生とは一患者としての関係でしたが、私自身の治療で咬み合わせと食事の大切さを改めて実感し、未だ浅い腸活の見識と経験を、幸運にも職員として活用させていただく機会を頂きました。全国から来院される皆様に、少しでも多くの希望と喜びに繋がるお手伝いができるよう精進してまいります。

風邪や病気・ケガなど、私達の体は常に様々な危険に遭う可能性にあります。これらの予防や回復に大きな役割を担っているのが免疫細胞です。基本的には骨髄で造られて血管やリンパ管に流れています。その多く、7〜8割は腸に存在しています。善玉菌が多い腸では免疫の働きが活発になることが分かっています。また小腸には異物や有害な物を体内に取り込まないよう監視する細胞が存在し、その奥にも関所の役目で「パイエル板」という、多くの免疫

あります。体の中と外を貫通する歯のすぐ周りには、細菌が侵入しないように付着歯肉と呼ばれる特殊な歯肉で守っています。ここは細菌と戦う最前線なので、常に新しい細胞を供給し感染を防いでいます。しかし、新しい細胞を作ろうとしても、その材料（たんばく質やビタミン等）が不足したり、古い細胞が居座ったりしては、細菌からの攻撃は防げません。ましてや血液に過剰な糖があれば細菌にエサをやるようなものなのです。歯茎は他の場所より活発な細胞の再生サイクルで維持されています。これが歯茎の健康が食と密接に関係する理由なのです。

細胞が活動する器官があります。ここに引っかかった有害物質は吸収されないよう排除されるか、専用の免疫細胞を作り、いざ他の場所から入ろうとすると撃退して守ります。私達が知らずに飲食した物が有害だった場合に、嘔吐や下痢などの症状が起るのも、生体を守る大切な反応とも言えます。ただ、免疫細胞が多いただけでは良いとは言えず、過剰な抗体の反応によるアレルギー症状や、自身の細胞まで攻撃してしまう自己免疫疾患などの難病まで起る可能性もあります。どのように予防するべきでしょうか？

古代医学の父ヒポクラテスの言葉にも「全ての病気は腸から始まる」とあり、科学が立証する遙か昔から、病気と腸内環境の大きな関係が示唆されてきました。その腸内環境が近年、特に危険にさらされ、健康を脅かしていると言われていて、大きな要因として①食習慣の変化、②化学物質、この2点を見直し、改善する必要があります。かつて病弱だった私が健康になった経験から言い換えれば「絶対に負けないカラダになる秘訣」になります。

①食習慣の変化は、日本の私達に

は目まぐるしく起こり続けています。多くの輸入品による欧米化は離乳食や給食のレベルから日常の食卓・外食産業に広くわたり、本来日本人の腸や体質には合わない物が多く好まれるようになりました。特に戦後、およそ7倍以上とも言われる肉・動物性食品の摂り過ぎは問題視され、激増する大腸癌や成人病、アルツハイマー認知症などの原因とも言われています。また精製・精白された小麦・白米・砂糖による血糖値の乱高下など臓腑への負担とともに、食物繊維の少ない炭水化物は便秘の要因にもなります。更には小麦の品種改良で戦前の約40倍も多く含まれるグルテンは、前述した腸の監視役の細胞を次々に壊し、有害物質が直接血管から全身に巡ってしまう「リーキーガット症候群」を引き起こし、肝障害や倦怠感、あらゆる不調の原因とも考えられています。

②化学物質はあらゆる食材や既製品に当たり前のように入っていると言っているでしょう。農薬や除草剤、家畜のエサに含まれる抗生剤・ホルモン剤、欧米では禁止されている1,500種類を超える添加物、輸入品に添加される防腐剤、防カビ剤、意図せず混入する有害金属、放射能マイクログラスチックや大気汚染物質などなど。挙げればキリがない程で、正直私は、日本は最も危険な食環境だと認識しています。癌が先進国で唯一激増しているのも不思議ではありません。完全に排除できないまでも、産地や製造工程、原材料の表記などを知り、減らす実践で必ず腸内環境は答えを出してくれます。丸橋先生のお勧めする具沢山みそ汁をはじめ、玄米や分つき米、全粒粉、酵素やビタミンが生きた生野菜を中心に全体食として多く摂ることが大切です。当院のお知らせにもある「まごはやさしいこ」は日本古来の食物繊維たっぷりの食材です。食物繊維やオリゴ糖は善玉菌のエサとなり、短鎖脂肪酸が多く作られることで、全身の余分な脂肪を燃やしたり、病気に打ち勝つ抗体が増える助けになります。ぜひ実践して真の健康を体得しましょう。

治療を受けた患者さんの声

高齢出産の秘訣は、かみ合わせだった

神奈川県 相馬寛子

きっかけは、母が丸橋先生の一冊の本に導かれ十数年前にインプラントの治療でお世話になったことでした。私の物心がついた時から硬いものが食べられず、楽しい外食の時ですえ食べたいものを選ばずに苦労していた母が、今ではフランスパンも食べます。「何かあったら丸橋全人歯科へ行きなさい」と絶大な信頼をおいていたからです。

40歳で結婚した私は、欲張りにも子どもが欲しいと思い妊活。婦人科で検査を、お互い年齢は重ねているものの特にこれといった病気等も見つからず。婦人科に通いながら体を温めるお灸や漢方薬等出来る範囲で続けていました。3年近く経った頃、妊活のストレスからか頭痛、肩こり腰痛が酷くなり丸橋全人歯科へ相談に行きました。すぐに立ち姿勢やゆがみの癖、自律神経を検査していただくと驚きの結果が。副交感神経の値が非常に高くバランスが崩れていました。私の悩みはかみ合わせを調整することで軽減し、また丸橋先生からは「絶対に妊娠できるよ」との嬉しいお言葉を、又目立たないようにと透明のマウスピースを作って頂きました。するとなんと、数か月後には妊娠、44歳で無事に出産することが出来ました。

出産後は育児に追われ、割れたマウスピースを治しに行くことが出来ずにいたのですが、5、6年前近所の歯科医で治療したはずの歯の痛みでなんとか時間を作って丸橋全人歯科へ。根管治療が不完全でやり直し、再度補綴治療。かみ合わせを調整していただいた事で子育て中だからと諦めていた肩こり腰痛も一瞬で無くなり治療後はスキップ♪で帰りました。なる位に体も心も軽くなっていました。

今では、子どもが欲しいと欲張って良かったと心から思っています。またいつも全力で治療してくださる丸橋全人歯科の先生方をはじめ笑顔で迎えてくださる歯科衛生士やスタッフの皆様に深く感謝しております。

私の身の周りでも色々な不調を抱え通院している人が沢山います。アドバイス出来るとしたら是非一度歯に焦点をあてて、丸橋全人歯科の門を叩いてみる事をお勧めします。

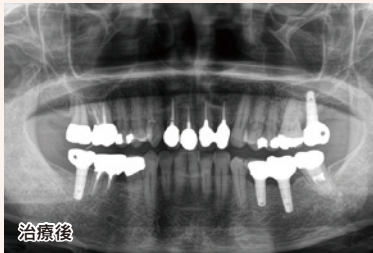
元氣になりました

八王子市 匿名希望
(主婦 70歳)

私は小学生の頃から夏休みになると、歯医者さんへよく行っていた記憶があります。体が痩せていてひよろひよろしていましたし、歯の質が弱かったと思います。結婚、出産を経て人生の後半、60歳ごろになりました。治療済みの歯がいっぱいあり、部分入れ歯も使用していました。その後さらに他の歯まで抜かなければならない状況になり、どこか良い歯医者さんはないかと探しておりまして。そんな時、丸橋全人歯科を知ることができ、2018年10月から治療に通うようになりました。



初診時レントゲン。4本の臼歯を失い、咬み合わせが狂った状況。



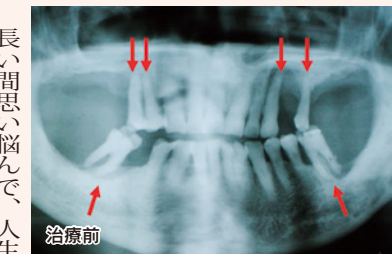
4本のインプラントを植立し、咬み合わせを正すと、姿勢が整い、腰の痛みも消えた。

人生の岐路に立ちました

群馬県 小野里豊
(会社役員 70歳)

学生の時に学校の良い歯のコンクールで一番の成績で表彰されました。学生生活で一番になったのはその時だけだったと思います。それからずっと歯の痛みとは無縁で忙しさを理由に歯医者さんにはお世話になっていませんでした。ある時突然右上奥歯が痛み出し、親不知が途中で生えていたこともあり、その時は親不知を抜けば大丈夫だろうと思い、知り合いの歯科で治療を始めたのですが、それまで手入れを怠っていた結果でしよう、それが長い歯の悩みの始まりでした。

その時から歯医者通いが始まりました。まず治療中の歯がぐらついて抜歯となり、それから上の別の歯も段々同じようになってしまいグラグラした歯と隣の歯を金具で繋いだブリッジをしてのぎましたが、普段の生活の他に旅行や出張中にもそれらが突然外れることがあり、ずいぶん不便な思いをしておりまして。一度その歯科医の紹介で、地元の総合病院の口腔外科にインプラントの相談に行き数回通いましたが対応が良くなかったので治療は受けませんでした。その後毎月二、三度歯医者に通っていましたが、そのうち上部片側が、さらに両側共入れ歯になって、下側のブリッジにも問題が出てきました。さすがに上下入れ歯となるのが嫌で、やっとインプラントの治療を受ける気持ちになりました。



初診時レントゲン：歯周病がかなり進み、矢印の歯も抜歯が必要な状況であった。

立たされた気分での決断でした。2018年1月に友人の紹介もあり、丸橋全人歯科のホームページを拝見して治療を受ける決心をしました。同うと、スタッフの方々全員がとても親切丁寧で、技術力も非常に高く、安心して通うことが出来ました。始めに上下で本数も多い全て治療が済むのに2年ほどかかるのと事でしたが、予定通り丁度2年後に全ての治療が終わりました。治療後は何でも噛めて美味しく食べられ、凄く調子が良く、怖いくらいです。



治療後口腔内。歯がない部分をインプラントで補い、補綴治療を行った。力を支える奥歯ができ、残る前歯の経過も良好である。

自分の歯のようなインプラント治療

安中市 塩原利夫
(会社役員 74歳)

無意識で食べ物を噛み、味わうことがこんなに素晴らしいとは、インプラント治療をして良かったと感じています。

40歳台から虫歯など近所の歯医者で診てもらって居ましたが、5年前、奥歯二本は歯槽膿漏で抜歯せざるを得ない状態になりました。知人に安心してインプラントができる歯医者をお聞きしたところ、高崎駅近くの丸橋全人歯科を紹介して下さいました。次の日、早速診察日の予約をしました。

診察で丸橋先生や辻本先生からインプラント治療について細かな話をお聞きし、安心して手術を受けることができました。私の場合3年ほどかけて左右の奥歯2本、前歯1本、全部で3回インプラント手術をし



治療後：造骨、インプラント治療、歯肉移植を同時に行い、機能も審美も回復した前歯（矢印）。



治療前：外傷で長年気になっていた歯（矢印）が、痛くて咬めない状況になった。

した。ただ、親知らずの抜歯からの治療で、結構時間が掛かりました。インプラントの手術は鎮静麻酔をして行ってもらったため痛みもなく目覚めたら終わっていました。2回目、3回目の手術も同様でした。いずれも痛み止めを当日1回飲むだけで痛みはとれました。手術後、顔に内出血のため青あざや腫れが数日間続きましたが、痛みはありません。昨年は前歯でしたが、コロナのためマスク着用で誰も私がインプラントをしたことを知りませんでした。

インプラントという顎の骨にボルトを埋め込んでセラミックスの歯をネジ止める治療と聞いていました。実際に手術を受けるとインプラントは最先端の技術が詰まった治療であることがわかります。全く自分の歯と同じ違和感がありません。特にインプラントした前歯は周りの歯の色と同じで見てもインプラントとはわかりません。歯の色が違っていると違和感があるのですが、安心して皆さんと話し、笑うことができます。5年前には諦めていた、死ぬまで自分の歯で食べ物を食べるとの願いが今回のインプラントで達成された様に思います。先生はじめ、受付や看護師の皆さんはいつでも親切で安心して通院できました。ありがとうございました。

野菜作りに情熱を燃やして

株式会社サラダコスモ

代表取締役社長

中田智洋

72歳

私は岐阜県で野菜を生産する者ですが、生まれながらに歯が弱く子供のころから地元の歯医者通いで55歳まで歯医者に行かない月はないほどで、このころにはよいよ部分入れ歯から総入れ歯をすめられるほどでした。そんな時期に群馬県の知人から丸橋全人歯科のインプラントを紹介いただき300kmの通院をどうしたものかと迷いましたが治療技術も高いと聞きお世話になることにしました。最終的に12本のインプラントを作っていただきましたが、以来15年が経ちますが定期点検以外歯医者へ行くこともなく食事もしつかり噛めます。健康にもなり72歳になる今、改めて歯と健康を有難いと感謝しています。

私は学校卒業後今日まで野菜作りを生業としてきました。若いころから仏教や儒学を学ぶ機会が多かったので「生きることは役に立つこと」と心得ていましたから健康のためにいただく野菜は有機栽培を理想として様々な工夫を続けました。化学肥料や殺菌剤使用は見た目もきれいで日持ちも良いのですがこれでは真に世の中の役に立ちません。

5年前には日本で初めて有機認証のもやしとカイワレ大根、ブロッコリースプラウトを作る生産者に認定されました。有機認証野菜の生産は農業や化学肥料は使いませんが、元の種子も有機認証種子使用を義務付けられています。ところがこの有機認証種子の生産が困難で、高温多湿の日本国内での有機種子生産は品質とコストを考慮すると至難の業となります。ちなみに農業の目的は①雑草を除草する②虫を殺虫する③カビを除菌するというものですが前述のように農業に頼らず大量に低価格で有機種子を日本国内で生産することはとても難しいことです。それで私は若いころから旅行の趣味も兼ねて有機種子生産に適した世界中の場所や土を捜し歩きました。そうしますと世界には有機栽培に適した場所が

あるものです。

具体的には少々少なめな雨量で湿度も低く土質は肥沃な場所が理想です。実はこの条件に合致する場所は世界の中ではけっこうあるものですが、自然環境以外の問題も考慮する必要があります。例えばその場所へ行く道があるか、その場所で働く人の確保が出来るか、その地域で戦争や紛争はないか、土地価格や借地料が異常ではないかなどです。現在戦争中のウクライナは、素晴らしい土質で良質な麦が収穫でき、世界の穀倉地帯ともいわれますが、今は農業どころではありません。

そんな中、私が注目して取り組んでいる場所が南米アルゼンチン中部の標高600mの高原地帯です。ここはアルゼンチンパンパと呼ばれる肥沃な土地でかつては雨量も少なく牛の牧場地帯でしたが、この百年間で年間降雨量が百五十ミリ増えて種子栽培の適地となっています。当地は気候的には乾燥気味で虫やカビの発生もなく、問題は土地が肥沃な雑草が繁茂し、この雑草対策で行き詰っていました。ようやく打開策も出来、いよいよ高品質の有機栽培種子を低価格で生産して、日本の有機野菜を「安全・安心でおいしく安く」を実現できます。



アルゼンチンの広大な弊社有機農場。広さは東京山手線の内側の面積の1.2倍7,700ヘクタール。

「夢と志」に生きるという考え方があります。この生き方とは、まずは自分の生き方を完成する。具体的には健全な心と体を作って保つこと。そして家庭や仕事で理想を掲げて実現すること、こまですが「夢と志」



「夢と志」の結晶。サラダコスモの野菜。

の「夢」の部分です。では志とはいいますが、夢の実現のあと、自分のすべてを使って世の中の為に生きることを志といいます。私も志の生き方を実践していきますが、丸橋全人歯科の治療活動や「良い歯の会」活動のことはまさに「志」です。丸橋全人歯科と良い歯の会の普及は世の中の役に立ちます。益々の盛会を願っています。

野山の花に触れて

スタッフ 木暮 美果

丸橋全人歯科でお花を生けるようになり10年が経ちました。理事長先生が自身の実家である吾妻に毎週二回足を運び大きなバケツに山のお花や野草を採ってきてくれるのでそれを院内のあちらこちらへ生けて飾ります。理事長先生はお花を採取する際に自然に咲いている様子をイメージしているのです。その様子をなるべく崩さないようによく聞いて生けるようにしています。

初めの頃は種類の多さや自然のイメージが掴めず難しいこともありましたが今では少しずつ心情を込めて生けられるようになりました。また、普段目にする事のない山のお花という点もあり、多くの患者さんが足を止め、珍しい様子でお花を見てくれています。時には写真を撮ったり立ち止まって長い間眺めたりしている姿を見かけると、とても嬉しい気持ちになります。

本来、歯科医院と聞くと恐怖心や緊張感で来院する方も少なくないと思いますが、そこに山のお花がある



私が生けた初夏の野の花

ことで少しでも来院する方の気持ちにリラックスし、心が癒される空間がある。丸橋全人歯科をそんな場所にできればと思います。

春夏秋冬、四季折々の山のお花を、年間通して院内で見ることが出来ることは素晴らしい事です。そこには理事長先生の山の自然の様子を多くの方に見て欲しい、知って欲しいという気持ちが詰まっています。その思いに応えられるよう、私自身も日々成長しながらこれからもお花を生けていきたいと思います。

丸橋全人歯科の

検査コーナー

体調不良のある方は検査を受けることにより原因がわかるかもしれません

ミネラル&有害金属検査



ミネラルは体内での消化活動や栄養の代謝、病気に打ち勝つ免疫、そして体を酸化から守る抗酸化物質等の働きに欠かせないものです。当院に導入しているオリゴスキャンは、手のひらに光を当てただけで必要なミネラル20元素とこれらの働きを妨げる有害金属14元素をわずか3分ほどで測定します。

AGEs体内糖化度検査

“焦げつき年齢＝老化度＝病気になる危険度”がその場でわかります！

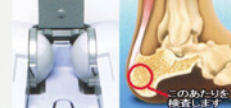
- 【糖化度チェック】
- ☐ 早食いである
 - ☐ 朝食は食べない
 - ☐ 定食では、まずご飯から手をつける
 - ☐ アルコール類をよく飲む
 - ☐ 野菜はあまり食べない
 - ☐ パンや麺類をよく食べる
 - ☐ 丼ものをよく食べる
 - ☐ 甘いものをよく食べる
 - ☐ 清涼飲料をよく飲む
 - ☐ つい食べ過ぎてしまう
 - ☐ 飲んだ後によくラーメンを食べる
 - ☐ ストレスが多い
 - ☐ 運動はあまりしない
 - ☐ スナック菓子をよく食べる

あなたの糖化度を知るには「糖化度測定器」に腕を乗せるだけ。簡単・短時間（12秒程度）の検査です。

2個以下…リスク低い
3～5個…リスク中程度
6～8個…リスク高い
9個以上…リスク極めて高い

骨密度測定

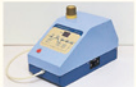
骨密度検査



検査機器に足を入れ、かかとの部分を液体の入った袋で両側から挟んで測定します。検査は数分で終わります。結果もすぐにわかります。

口臭測定

口臭測定とは



口臭の9割は歯周病や虫歯といったお口の中に原因があるというデータがあります。興味がある方は是非測ってみてください。

自律神経測定

自律神経失調の心配はありませんか？

- 自律神経は内臓の働きや体温等、多くの生命活動をコントロールしています。
- バランスが崩れると心身ともに不調となります。
- 手にセンサーを付けて5分程で測定できます。

貧血検査セット



貧血検査について

貧血は冷え症、疲労感、ふらつきや多くの病気の原因になります。特に、うつやパニック症などの神経症の原因として注目されています。貧血がある場合には食事改善やサプリメントなどの対策が必要で、指導を行います。

検査項目 ・生化学検査 ・血液一般と分画 ・フェリチン ・トランスフェリンなど

各種検査をご希望の方はお電話にてお申込み下さい。



027-322-0845

良い歯の会にご参加ください

良い歯の会では、身心ともに健康であるために、正しい歯科治療を受けることや予防の大切さ、また体が喜ぶ食事を摂ることがいかに大切かをお話ししています。

また、本物食品と市販食品を実際に試食で食べ比べていただき、その違いを実感していただいています。

日時：毎月 第2土曜日 午後1:30～5:00

場所：丸橋全人歯科 3F 研修室

参加無料

テーマ	開催月
環境と人間の生き方を考える	1月 5月 9月
ムシバ予防を中心に家族を考える	2月 6月 10月
歯周病と生活習慣病を克服しよう	3月 7月 11月
退化病と闘う	4月 8月 12月

どなたでも参加できます。ご家族、お友達などお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

お電話にてご予約ください。 TEL 027-323-9524

編集後記

凋落する日本、原因は指導力不足と、生物学的に抗えない食による日本人の劣化、甘えの構造にある。特に食の劣化は心の持ち方にも影響する。二面目以降は食を中心に当院独自の咬合治療による治療の成果等を先生方の記事や手記を通じて読んでいただけるような内容になっている。良い食材を作ることに情熱を燃やす中田さんにもご寄稿いただいた。最近20～30歳代の日本の女性において食品添加物、糖質の過剰摂取が増え、健康を害している方が多いそうである。スーパーやコンビニで売られている食べ物について、問題提起をする医療者も現れ始めた。メディアを通じて広く宣伝、広告されている内容に疑問を持ち、良い歯の会が40年以上前から発信し続けている内容が普通の認識になってゆけば健康な方が生き生きと活躍できる社会になってゆくとと思う。(辻本仁志)