

第43号

発行 丸橋歯科「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

いのちの暗号 DNA
個性を分ける
千分の一の 不同性

エビジェネティクな
選択が決める
病と健康
生と死

稲妻のごとく
個性を変える
自立したいのち

(仁志)

「良い歯の会」機関紙

いのち

日本の人口減少に潜む本質的原因

丸橋全人歯科院長 辻本 仁志

拍車がかかる日本の人口減少

日本の人口減少が止まらない。現在約1億2千万人の人口は2056年には1億人を下回り、2070年には3割減の約8700万人になると予測されている。この時、15〜64歳の生産年齢人口も現在の7500万人から4500万人程度になるという。合計特殊出生率でみても、昭和40年代後半の第二次ベビーブームの2・14をピークに減少の一途をたどっている。戦前の1925年では多く、5・11であった。人口を維持するためには、単純に考えてカップルあたり2人の子供が必要だが、2・07程度の出生率が必要とされている。50歳時で一度も結婚したことがない未婚割合は、現時点で男性26%、女性18%程度と推計されている。若者が結婚しない理由として「出会いがない」「自由でいたい」「必要性を感じない」等のアンケート結果があるようだ。また、夫婦が子供数を持たない理由については、教育や経済的な問題等が挙げられており、政府が様々な対策を行っている。しかし、根本的な理由は少し違うような気がする。現在の若者を見ていると、以前に比べ異性への関心が少なく、生物学的な変化を感じる。価値観が変化しているということを差し引いて考えてもそう見えるのだ。

人口減の根本原因は何か？

人口減少は日本だけの現象ではない。先進国を中心に世界各国で進行している。韓国や香港では日本以上に出生率が低下している。アメリカの医師で環境・生殖医学が専門のシヤナ・H・スワン博士は、著書「生殖危機」の中で「人類の無分別な「産業化」によるホルモン活性を持つ化学物質の増加が原因で、精子数とテストステロン値の低下等が生じ、

人類と地球上の生物の生殖能力は、すでに危機的状況である。」と警告している。ある種の化学物質に曝されたオスのカメが同性的カメと交尾し、メスの魚やカエルがオス化したという報告が増えている。ヒトにおいても過去40年間で精子数が50%に急減しており、このままのペースで減少すると2050年には多くのカップルが子供を作るために、人工授精等の生殖補助医療に頼らなくてはならなくなる状況だといふ。女性についての調査も数多くある。一般に加齢により生殖能力が低下するとされているが、デンマークでの研究では1982年から1995年にかけて女性の年齢別生殖能力障害（妊娠し、出産予定日まで維持する能力の障害）を調査したところ14〜24歳の最も若い年齢層で42%障害が増加する一方で、35〜44歳では6%しか増加していなかった。これは、出産年齢の高齢化以外に、変化する生活習慣や環境中の要因があることを示唆するものだ。アメリカでもこれまでの世代に比べ、卵子の数と質が低下する卵巣予備力の低下や流産のリスクが増加する結果が示されている。博士は現在タブー視される傾向がある、人のジェンダーがぼやけつつある問題についても触れ、実際に子宮内で内分泌かく乱物質（EDC）に暴露されると、男児の脳が男性化せず、出生後女性のように振舞い、さらに外性器形成異常が生じる等の研究結果を報告している。

影響を拡大し続ける環境破壊

北太平洋上にはプラスチック粒子、化学スラッジ、ゴミ屑など8万7千トン以上の浮遊残骸が集まった巨大なゴミの渦流が存在する。このゴミベルトのためにアホウドリの大多数の腸内にプラスチック粒子が存在し、ひな鳥の1/3は死んでしまう。浮遊するゴミは海中の有機汚染物質を吸収し、それを含むプラスチック片を魚が食べ、その魚を人間が食べる。プラスチックの分解には数千年かかり、年間10万以上のウミガメや海鳥がプラスチックを飲み込んだり、身体に絡めたりすることで命を落としている。それは食物連鎖で我々にも帰ってくる。将来の我々の姿そのものだ。すでに、南太平洋や大西洋、地中海等でプラスチックの集積帯やマイクロプラスチック汚染が、そして富士山山頂の気からもマイクロプラスチックが見つかった。内分泌かく乱作用を示す化学物質（EDC）は、ごく身近に、すでに多く存在する。水に不溶で残留するダイオキシン、DDT、PCB等の一部の国を除き使用が禁止されているが、問題は水溶性で非残留性の化学物質である。体外に出てゆけど、毎日のように摂取するため、常時一定濃度で体内に存在する。乳幼児は化学物質を代謝する能力が低く、暴露量が少なくても蓄積するため注意が必要だ。このような物質にはゴムやプラスチック製の玩具、ビニール製の床材やゴム手袋、食品パッケージ、接着剤、石鹸や洗剤、ヘアスプレー、加工肉を使ったハンバーガー、スキンケア製品、抗菌ハンドソープ、缶詰、加工食品、コーヒ、缶入りジュース等に含まれるフタル酸エステル類がある。シェービングジェルやデオドラント、芳香剤、香料入りの化粧品や液体石鹸等もこれにあたる。これらは普通に日常使用し、目にするものだ。他にも発泡体の家具やマットレス、カーペットなどの難燃剤にもEDCが含まれている。絶えず入ってくるEDCに、我々や胎児、子供の体は絶えず暴露を受けている。そのためエビジェネティクな遺伝子変化が生じ、数世代にわたって影響を受けることが分かっている。

り、精子数減少の一因とされている。我々にできることはあるか？

現状が続けば、アフリカを中心とした人口増の国々もやがて減少に転じるであろう。ホモサピエンスは絶滅危惧種の5つの基準のうち、すでに3つを満たしているとされる。

身近なところから変えてゆくしかない。生殖に不利とされるタバコや肥満を避け、食事内容を改善する。食は良い歯の会で推奨するような内容が細胞の活力、生殖能力を高める。そして、なるべく食材から作ることがEDCを避け、解毒にもつながる。ある種の食材がエビジェネティックな悪い影響を、もとに戻せるとの研究結果もある。また、前記したような生活用品に加え、合成殺虫剤や除草剤、化学肥料、プラスチック製品を避けることも大切だ。

健康で長く社会に貢献するために

人口減に対し、女性や65歳以上の元気な人材が生産人口に加われれば日本の将来も希望が持てる。そのためには、女性特有の苦しみである生理痛や生理不順の問題も、女性が働く上で見過ごせない。顔を真っ青にして苦しんでいたスタッフの咬合治療経験から、顎偏位が強いほど症状を強くすることが疑われ、咬合改善でそれが改善することは間違いない。そこにホルモン分泌の変化が関与している証拠も掴みつつある。そうであるならば、不妊への咬合の関与があるかもしれない。また、元気で若々しい細胞、血管、体の柔軟性を保ちながら、65歳を過ぎても良い姿勢を維持し、首や腰を痛めることなく、年齢に打ち勝って健康に生きてゆくことも今後は必要とされる。そのため、実践と調査、多くの患者さんの治療経験や多くの書物から学んだ良い歯の会の「食」と当院の「咬合治療」が大きな力を発揮すると考えている。健康は待っていてもやっけない。自分で選択し、適度な運動や呼吸法など楽しみながら日々続けることも大切である。

読み継がれる良書と
最新の全人歯科医学がわかる

医療の常識を変える全人歯科医学の力

丸橋賢著
幻冬舎 1600円＋税

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で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談も掲載。

新しい歯周病の治し方
歯の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

こちら発売中

農文協	1400円＋税
農文協	1500円＋税
農文協	1300円＋税
紀伊国屋書店	1680円＋税

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 1600円＋税

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を整え、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 1300円＋税

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 1300円＋税

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。

信頼と協力で素晴らしい歯を再建しよう

良い歯の会主宰 医療法人社団耕生会 理事長 丸橋 賢

歯の治療は非常に大変なもの

丸橋全人歯科で治療をはじめたほとんどの方が思うはずです。

- ・こんな治療は受けたことがない
 - ・こんなに大変だとは思わなかった
- では今迄に受けた治療を振り返って下さい。簡単にできた分、簡単にダメになったではないですか。その結果が苦しい、悲惨なお口の中になってしまったのではないですか。お金も健康も失ってしまったのです。

一般的に考えられるより、歯の治療はずっと大変な、難しい、精密さを要求されるものだということを改めて理解して欲しいのです。安易な考えで治療を受けて欲しくないのです。私たちは身を削る努力で、最善の結果を出せるように、人間として可能な限りの力を込めて治療に臨んでいます。患者さんも、覚悟を決め、堅い協力を私たちと結び、素晴らしい結果への到達を目指しましょう。

悪い状態になってしまった歯は、一度正しく、徹底的にやり直すしかありません。中途半端な処置は必ずしも悪い結果になってしまいます。でも一度精魂込めて再建すれば夢のように快適で、咬みやすく、美しく、長持ちし、体調まで良くなる歯を手に入れることができるのです。

どの位のエネルギーを注ぐか

一回の治療でかかる時間が一時間というの短い方で、二時間などは普通です。半日や一日を一人の患者さんにかかることも毎日です。だから私たちも患者さんも疲れ、大変です。これに伴い、人件費や材料費、維持費などがかり、患者さんの負担も高くなってしまい、心苦しく思っています。しかし当院はリーズナブルな治療費に拘り、その結果十一年も赤字が続きました。こんなに努力や苦勞をしても、どうしてこんな

治療を続けるのか。それは良い結果に喜んでくれる患者さんの喜びの顔に会えるからです。

- ・三十年経ったが全く悪くならない
 - ・肩首頭腰の痛みも消え、疲れずに働けるようになった
 - ・若返り、美白になったと言われる
 - ・子供の不登校が治った
- などと喜んでくれる患者さんと繋がっている喜びが、私たちの力になっているのです。

それに、歯を壊すような仕事をし生きているのはイヤだという強い人生観もあり、意味のある生き方に徹したいという願いも基本的な力になっています。哲学がなければ、これだけ非妥協的な仕事を続けることはできないと思います。

地を這う動物はいやしいという北村太郎の詩の一節がいつも心に浮びますが、心無い仕事をしてお金をもらうのが普通の人と言うのでしょうか。

写真①②をご覧ください。



写真① 40年前に私が治療した69才女性のレントゲン。理解が深く、メンテナンスも良く、現在も問題ない。



写真② 72才・女性。初診時お金をかけたのに、生きるのも苦しいほどになってしまった。

写真①は六九才の女性の現在のレントゲン写真ですが、私が四十年前に治療をしました。定期検診を受け、予防の理解も定着し、今でも歯も体も絶好調です。

写真②は七二才の女性の初診時の口腔内です。

「毎年歯医者さんに行っていたのですが、治した歯からダメになった」と言います。日本の治療は、ほとんど似た結果になってしまい、残念です。これを完全に良い状態に治療するととなると、やはり多くの時間、エネルギー、費用がかかってしまうのです。心の良い人なのに気の毒でなりません。

私は強く訴えたいと思います。

- ・予防が一番賢明です。予防の大切さを理解しましょう。
- ・早期に、正しい治療を徹底しましょう。

予防や治療を成功させる基本はまず本人の理解です。理解を深めるために是非「良い歯の会」を利用して欲しいのです。

良い歯の会を利用しないのは損

私たちは最善を尽くした治療をしています。健康な歯と体を一生保つためには、もう一つ必要なものがあります。患者さんの理解です。

・私たちの技術と患者さんの理解それが揃って素晴らしい健康が維持できます。その理解のためには、良い歯の会は世界に誇る、素晴らしい教室だと自負しています。毎月第二土曜日の午後、四二年間、もう五百五回も開催し続け、七万人以上の人が参加した実績があります。

痛くなく、無料で、楽しく理解が深まり効果抜群の健康教室です。いつも思っています。丸橋全人歯科に来て、良い歯の会に出ないなんて損だと。実際に、良い歯の会に出ない人、治療が終了後、十年も二十年も定期検

診に来ない人の歯がダメになるケースが多いのです。

「具合が良かったので来なかった」と言いますが、ムシバが出来たり、歯根が割れたり、歯槽骨が吸収したりといった問題が生じるのです。どんな機械でもメンテナンスもなく十年使って壊れないものがあるでしょうか。特に歯は毎日、何千回も硬い物を咬むので、使いつ放しにすると切れないノコギリのようになり、無理な力がかかって歯根や歯槽骨がダメになりやすいのです。

- ・良い歯の会で予防の理解を深める
 - ・定期検診でメンテナンスをする
- この二つを徹底しましょう。

良い歯の会は患者さん以外でも自由に参加でき、無料です。丸橋全人歯科の三階教室で第二土曜日午後に開かれています。食事指導のための

アフターコロナの新たな課題 食と口腔の健康を見直す時

丸橋全人歯科 副理事長 亀井 琢正

日本でも新型コロナウイルスによる移動制限が解除され、日常生活が戻ってきました。このコロナによる私たちの生活様式の変化により、患者さんの口腔内にも変化が見られます。

私は日常の診療の中で、新たに虫歯や歯周病を見つけると、その原因を推測し、患者さんと一緒に答え合わせをすることがよくあります。明確な答えが出ないこともあります。最近では以前と違った原因をよく目にします。

行動制限で増えた虫歯

まず、検診時の虫歯や歯周病の発生率がコロナ以前よりも増加しているように感じます。行動制限や感染リスクを避けるために通院を控えていた人々が、新たな虫歯や歯周病に罹っています。多くの人がリモートワークや外出制限により、食への向き合い方が大きく影響を受けたと感じます。また、感染症に対する免疫力向上を目指す健康意識の高まりもありました。そのため、健康食品の摂取が増え、これまでにない形の虫歯が増えています。特に注目すべ

試食もあつて好評をいただき、四十人定員の教室がいつもいっぱいです。特に理解を深めていただきたい重点は、歯が体のバランスを左右し、体調を大きく左右する関係、それと生活が生命力を大きく左右することの二つです。食についても一般的に誤った情報、誤解に溢れています。

- ・生野菜が体を冷やす
 - ・牛乳は歯と骨を強くする
- これなども有害な大誤解で、生野菜は豊富な酵素で生化学反応を活発にし、体を温め、乳製品は骨を弱め、骨折を増やし、ガンも増加することがわかっています。正しい理解で、若々しく、疲れない体は簡単に作れるのです。お誘い合わせ、多くの方に参加していただきたいと願っています。

きは、はちみつや乳酸菌飲料による虫歯です。

はちみつは、その粘り気と高い糖分濃度のため、短期間で深刻な虫歯を引き起こします。はちみつは健康に良さそうに思えますが、摂取を習慣化している人は、歯に大きなダメージを与えています。はちみつの甘さと粘り気のため、歯のくぼみに長時間付着し、短時間で歯を溶かし、特徴的な深い虫歯を作ります。はちみつに類する高精度で粘り気のあるシロップなども同様の傾向があります。はちみつは免疫力や喉の健康に良い影響を与えますが、毎日の摂取はお勧めできません。これは患者さんの問診からみる傾向ですが、スムージーなどに薄めても悪影響は避けられないようで、とにかく毎日何らかの形ではちみつを摂取することがダメなようです。

また、乳酸菌飲料も注意が必要です。善玉菌による免疫向上のために飲むことは良いですが、甘い飲み物を習慣化することは虫歯を作り出し

ます。もし飲む場合は、食事前に摂るなど口腔内に残さないように工夫が必要です。

酸性食品に注意

さらに、酸性食品の摂取方法にも注意が必要です。お酢を飲む習慣や酸っぱい食べ物、柑橘類をよく食べるとは、歯のエナメル質を溶かし、咬み合わせを悪化させたり、虫歯のリスクを高めます。これらの食品は全身の健康に良いので、摂取する際には口内を中和するために他の食べ物や飲み物を摂取すると良いです。運動中に口が乾いている状態で柑橘類だけを食べるのもお勧めしません。

柑橘類のクエン酸は疲労回復に効果的ですが、酸性なので、水やお茶で中和するようにしましょう。また最近の異常気象による熱中症対策として、スポーツドリンクの摂取が増えています。糖分を含み酸性であるため、特に口が乾いた状態ではより虫歯の発生が促進されます。この虫歯の好発部位は特に前歯です。

健康食品と呼ばれるもの

加えて健康意識の高い人々にとって特に注意すべきなのは、市販の健康食品です。これらの商品は、食べやすさや飲みやすくするために甘味があります。しかも人工甘味料や添加物が多く含まれている場合があり、虫歯だけでなく予期しない結果をもたらすことがあります。例えば人工甘味料には発がん性のあるものや、甘く感じるのに血糖値が上がらないために自律神経を乱します。また、キシリトール入りガムも他の人工甘味が含まれているため、メーカーが謳うほどの効果は期待できませんし、むしろ甘いものへの嗜好性を増加させます。健康食品や健康効果を謳った食品を摂取する際には、成分表をよく確認し、過度に頼らないことです。

乳製品は嗜好品

口の健康には歯や骨の丈夫さが欠かせません。そのため、乳製品を積極的に摂ることを心掛けている方も多くいます。確かに乳製品には歯や骨を強くするミネラルが多く含まれていますが、特にカルシウムは体内で厳密にコントロールされているため、摂りすぎると余計に排出され

逆効果になります。また、乳製品には脂質やたんぱく質も多く含まれており、過剰摂取すると胃腸に負担をかけアレルギーを引き起こしやすくなります。乳酸菌を摂る目的であれば、ヨーグルトの代わりに漬物や納豆などの植物性の発酵食品でも摂ることはできます。現代の日本では乳製品は嗜好品と考えてもよいでしょう。

バランスだけでなく量も大事

当院の患者さんの中には、健康意識の高い方が多く、知識も豊富で行動力のある方々が意外と感じています。しかし、健康に良いものを摂取しながらも、口腔の健康が不健康な方も少数います。その原因は、やや過度な高栄養の食習慣によるものです。過剰な栄養摂取は口腔内の細菌にとって都合の良い栄養源となるだけでなく、腸に負担を与え、歯肉をはじめ全身に炎症を引き起こすサイトカインと呼ばれる物質の生成を促します。口腔の健康を維持するためには、食事のバランスだけでなく、適切な活動量に応じた食事量も考慮することが大切です。

マウスウォッシュの害

また、口腔内の常在菌のバランスも重要な要素です。通常、口腔内には多くの種類の菌が存在し、健康を維持しています。しかし、ウイルス対策で過度なうがい薬の使用により、この常在菌のバランスが乱れます。それによって口の粘膜や舌の荒れが生じ、口腔内の健康が損なわれるのです。その点、緑茶は比較的安価で、のどを潤し適度な殺菌効果も期待できる優秀な飲み物です。特にお茶に含まれるカテキンは、歯周病菌や虫歯菌の抑制や酸の中和、のどから侵入するウイルスへの抑制効果が期待できます。コロナやインフルエンザの予防に、お茶を使ったうがい

汚さない食べ方

歯磨きとは口腔ケアの基本ですが、どうしても磨き残しが生じます。特に歯と歯の間や奥歯など、ブラシの届きにくい部分には歯垢がたまりやすく、完全に取り除くのは難しいです。そのため、デンタルフロスや歯間ブラシを併用して、清掃を行うこ

とても大切ですが、汚さない食べ方も考えるべきです。加工食品の多くは柔らかいものが多く唾液に溶けて歯の隙間の隅々にまで達してしまします。そうして汚しては清掃の繰り返しでは大変だと思います。

周りには健康に関する情報が溢れ、あれが良い、これが良いと対処療法

多くの方に安心いただける医院作り

丸橋全人歯科 受付主任 金井 望

私が受付として丸橋全人歯科に勤務し、十二年が経ちました。この年月の中で、丸橋歯科で得ることが出来たたくさんのご縁に日々感謝をしています。

その一つが、食に関する知識を得たことです。当院は毎月一回行われる「良い歯の会」を通し、食の大切さをお伝えしています。だれもが必ず一日の中で行う食事。その食事によって、歯の健康だけでなく、全身にも影響を及ぼします。患者様の中には、昔から食に気を使っている方かもしれませんが、それほど気にかけていない方もいると思います。しかし、たくさんの方を見ていると、治りが早く、再発を繰り返さない方は、当院の指導に耳を傾けてくださり、まずは自分のライフスタイルを変えようと意識を高く持っている方々です。自分でも努力し、体の中から健康を取り戻した方は、心まで豊かになるのか、不思議と表情まで明るくなっているのが目に見えて分かります。

そんな患者様との出会い、それがもう一つ私が嬉しく思うご縁の一つです。当院には咬み合わせやインプラント治療、また矯正など様々な治療目的を持った患者様が、北海道から沖縄まで全国から通ってこられます。時には治療費より高い交通費をかけて来院をされていますが、そんな皆様からは「何件もの歯医者に行ったがダメだった、丸橋歯科でないと治せない」等のありがたいお言葉を日々頂いています。ここ何年かはマスク生活を余儀なくされていま

的なアプローチが多く提案されています。虫歯と歯周病の予防には口腔ケアだけでなく、食習慣の見直しも効果的です。食の基本は規則正しく、加工食品を避け植物性が多めで、量とバランスのとれた食事です。本当の健康の鍵は難しいものではなく、身近なところにあるのです。

たが、治療の最後の日に、「こんなに綺麗になった」とマスクを外して見せてくださる患者様もいて、こちらが笑顔を頂いています。

遠方からの通院となるとそれだけで躊躇される方もいらっしゃると思いますが、当院は高崎駅から徒歩圏内の位置にある為、新幹線や高速バスを利用しての患者様も多くいらっしゃるし、他県からの交通アクセスが良い立地です。駐車場も完備しており、お車での通院も可能です。また、駅の周辺には宿泊施設も充実していますので、ご都合に合わせて、お時間にゆとりを持って治療を受けていただけます。そして、治療する事自体も大切ですが、治療後の良好な状態を維持する為のメンテナンスもとても重要となります。その定期検診を継続していただくためにも、通いやすい歯科医院ではないかと思っています。

通院や治療費のこと、またご家庭の事情などそれぞれ抱えている問題はあると思いますが、何か通院に迷っている事があれば、まずはご相談ください。すべてのご希望に沿うことは難しいかもしれませんが、少しでも当院に通いやすくなるようサポートが出来ればと思っています。

歯科医院とは決して好んで行く所ではありません。そんな憂鬱な気持ちの患者様の為に、リラックスした雰囲気や時間を過ごしていただけるよう、エントランスや院内には、丸橋理事長が選んでいる季節ごとの自然な花々が並び、不安な気持ちが少しでも和らぎ、安心して治療を受け

ていただけるよう、私たちも心掛けています。これからもここで得たご縁を大切に、感謝の気持ちを忘れずに、患者様をお迎えしていきたいと思っています。



丸橋理事長の採ってくるお花



難病の人生に光差す

神奈川県 池田純一 (用務員 64歳)

45年前、私は19歳の時に脳動脈奇形によるクモ膜下出血を発症し、手足のマヒ、失語症、視野狭窄、高次脳機能障害が残りました。年齢とともに足の引きずりがひどく、姿勢は前かがみになり転ぶことが多くなりました。怖くなり2年前に整形外科で調べてもらいましたがレントゲンで骨に問題はなく加齢によるものだとと言われてしまいました。リハビリでも改善できず色々な所に相談しましたが、転ばないように足に装具を付けたら、2階での生活をやるめ等、危険を回避する対症療法しかありませんでした。

職場で草抜き作業中、前屈姿勢でしゃがむことが多く、昨年7月末に坐骨神経痛で動けなくなり、知人の紹介で丸橋全人歯科に通うことにな



写真① 治療前の前かがみだった姿勢



写真② 咬み合わせ治療後に背筋が伸びた現在の状況

りました。咬み合わせを調整すると背筋が伸びて明るい世界になりました。もう仕事は無理だと思っていたので丸橋先生に「大丈夫！」と言って頂いても当初は信じられませんでした。体のずれた期間が長いので時間はかかるが良くなりますよと励まされました。調整直後は体も心も元気になりましたが、ずれ始めると歩き方も気持ちもおかしくなるのを繰り返していました。

半年過ぎる頃から、前向きの力が増えました。つま先立ち歩きから、かかとが地面に付いて歩けるようになり、動きの悪い左手がしっかり握れるようになりました。回りくどい話し方が嫌だったけれど、以前よりは言いたいことが言えるようになりました。

現在も治療中ですが、何故か自分ができる可能性を感じ始めました。人から声をかけられる回数が増え、聞き取りが楽になりました。

「良い歯の会」に参加して食事の大切さを知り、自分で食事でも作れるようになりました。咬み合わせ治療は体と心を元気にします。姿勢や歩き方が、まさか歯科治療で改善されるとは思いませんでしたが、私の人生に光が差しました。ありがとうございました。

息子が不登校になつて

群馬県 青山謙二 (公務員 48歳)

2021年10月、当時高校1年生の息子が不登校になりました。もともと息子は明るく活動的な性格で、高校に入学後も勉強に運動に頑張っていました。朝起きることができなくなり、昼夜逆転の生活、活力も無くなり、学校へ行けなくなっていました。2022年7月になると症状はさらに悪化してしまい、歩くこともできないくらい身体が弱ってしまつたため、丸橋全人歯科に行こうと決めました。幸いにも私が長年お世話になっている方が丸橋全人歯科の治療を受けていて、活力を失ってしまった子供が咬み合わせを正しくすることで元気を取り戻した事例がたくさんあることを聞いていま



写真① 歩くのもやっとの状態だった治療前の姿勢。背骨のゆがみがある。

初診の日、表情も暗く歩くのもやつとの状態の息子を車に乗せてなんとか丸橋全人歯科に着きました。丸橋先生、戸矢さんからバイトライの治療で咬み合わせを正しい位置に治してもらおうと、青白かった顔色がすぐに良くなり、歩くのもやつとだった息子が元気に歩けるようになりました。そして笑顔も出ていました。

丸橋理事長から「必ず元気になりますよ。学校に行けるようになりますよ」と言っていただけのことにとても心強かったです。

2週間後にはスプリントを装着して咬み合わせが常に正しい状態で生活が続いていくと、少しずつ学校に行けるようになり、活力も出てきました。そして今では映画を製作す

る夢を持つこともでき、夢の実現に向けて前向きに生きています。丸橋先生、スタッフの皆様には息子の身体を元気にしていただけただけでなく、将来の夢まで持たせていただきました。ありがとうございます。



写真② スプリント装着後の姿勢。体のゆがみが補正されている。



写真③ 治療に使用しているスプリント。今後、この顎位での矯正を予定している。

今も1ヶ月に1回のペースで治療を受けています。丸橋先生、戸矢さん、歯科助手さん、受付の方にはいつも親切で優しい対応をしていただき、丸橋全人歯科のスタッフの皆様

に深く感謝しております。息子が不登校になったことで世の中には不登校で苦しんでいる人がたくさんいることを知りました。息子は丸橋全人歯科のおかげで再出発をすることができ、そして咬み合わせの大切さも知りました。この経験が世の中の不登校で苦しんでいる方に少しでもお役にたてればと願っています。

体も心も健康に

大阪府 竹中洋子 (無職 49才)

丸橋全人歯科を知ったのは、友人からの勧めでした。当時、私は教師をしておりましたが、内臓の手術後、自宅療養中で歩くのもやつとの状態

でした。しかし、以前から歯の何とも言えない不調があり、地元の歯科で診ていただきましたが、治療が終わった歯で問題ないです。」と言われモヤモヤしておりました。術後の体で、大阪から高崎まで移動ができるのか心配でしたが、「仕事復帰後は、なかなかいけないよ。」と、友人の

一声を受け、こちらに向かいました。診ていただくと、見事に私の不調である箇所を指摘、治療方法も説明してくださいました。今まで、何度訴えても理解していただけなかった不調を取り除いて頂ける事がわかり、とても嬉しかったです。また、歯とは関係なさそうですが、姿勢をご覧になられた丸橋先生に「歯を治療したら、手術はしなくてよかったかもね。お辛かったでしょ。でも、楽になりますからね。」とお声をかけていただきました。初めは何のことだかよく理解できませんでしたが、歯の噛み合わせを修正していただく、姿勢や顔の歪みが治りました。実は数年前に内頸動脈瘤が見つかり、開頭手術で頭部にメスをいれ表情筋を切っている、片方の眉が下がっており、これは命を助けて頂いた代償だからしかたのないことだと諦めておりましたが、瞬間に眉が普通の位置に戻りびっくりしました。また、不思議なことに、慢性的な首や肩のコリがスッと楽になりました。このように診療初日です。不思議な体験をしましたので、通院は大変だけれど、ここで全て治療しようと思ひ、仕事復帰後も、平日の休暇日を利用して始発の新幹線で診療に向かいました。午前中、治療をしていただき、お昼には食事が取れるように、わざわざ飯館を入れてくださいます。遠距離から来ているので、午後からも見ていただき、時には一泊二日で治療しました。数カ月通い、一通りの治療は終わりましたが、やはり、噛み方や体の使い方のクセがありますので、今は年に一度はメンテナンスのため伺っております。治療して頂き、体も心も健康になりました。私にとりまして、丸橋全人歯科での治療は、人間らしくいつまでも生きるために通い続ける場所です。

食べ物で体が変わる

丸橋全人歯科

コンシエルジュ

近藤このみ

野菜サラダの効果

「チャイナ・スタディ」という本を読むように勧められたのをきっかけに、昼食の野菜サラダを始め、もう3年経つ。最初は「サラダだけで足りるのか」と心配だったが、大きめの容器にキュウギユウに詰めて、ドレッシングの代わりにアマニ油、すりごま、岩塩、レモンを絞り、それを良く噛んで食べればお腹いっぱいになる。始めたばかりの時はレタスとトマトとキュウリだけということもあった。徐々に野菜の種類も増え、今は10種類くらいを入れて持つてくる日もある。有機・無農薬の野菜は生で食べると甘く美味しいというのを知ってから、オーガニックの野菜を中心に買うようになる。

野菜サラダを続けてみて最初に感じた変化は「体が疲れなくなった」こと。次の日に疲れが残ることなくスッキリ目覚められるようになった。

悩まされていた手荒れが治った

二人目育児中、掌蹠膿疱症のような症状が現れ、掌や手指の先にポツポツとした水泡がたくさん出来、常に痒みと痛みに悩まされていた。少し症状が良くなったかと思うと、就寝中に無意識に掻きむしる為か、朝起きるとまた新しい傷が出来出血するという事を繰り返していた。手の関節は全てがヒビ割れ、手が絆創膏だらけになるくらい酷く、水に濡れる度激痛が走った。薬を塗ってもあまり効果はなく、このような状態が一年以上も続いていた。

仕事に復帰してから丸橋理事長に私の手を見せた時、これは小麦のたんばく「グルテン」が原因ではないかと言われ、市販のパンを控えるようになる。特にコンビニのパンを食べると手が痒くなったと記憶している。小麦について色々調べると輸入小麦にはグリホサートという除草剤が使われており、輸入小麦を使用した市販のパンからも検出されているという。市販のパンには添加物が多く入っていることや、小麦の残留農

薬の心配もあり「子供に食べさせたくない」と思い自分で作るようになった。パンは国産小麦を使い基本手作りになっている。市販のパンを控えるようになってから、手の痒みが徐々に良くなり、今は手荒れの悩みから解放されている。



市販のパンを食べていた頃の手（前）と食事改善後の手（後）

私の主な食事改善は昼食のメインメニューを野菜サラダに変えたこと、市販のパンをやめたこと。できるだけ添加物の少ない食品を選ぶようにしたこと。全てを一気に始めたのではなく、徐々にできることにチャレンジしていった。自分の食生活スタイルを変えるには行動力が必要だと思ふ。やってみたいと分らないこともあるが、体の変化を感じることができれば、続けていくのは簡単だと思う。みなさんも「やってみたいな」と思ったことは是非行動に移してみてほしい。

医も農も生命を見つめることが基本

歯と母乳と食生活

丸橋先生には公私ともに30年近くお世話になってきました。仕事では丸橋先生のご著書「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』を担当させていただきました。顎偏位症の本を開くと、食生活の急激な変化と肉体的運動量の減少により起こる子どもたちの「退化」の状況に、あらためてこの本の大切さを痛感します。この本が出版されたのは1998年。スマホもない時代でしたが、現在は電車に乗れば画面を見ている人ばかりで、ストリートネックの問題も出てきています。今の若者の状況はどうなっているのか、今度「良い歯の会」に勉強に行かせていただきたいと思っています。

プライベートでは長年、患者として通い、今も定期的に（困ったことがあると？）診察をお願いしています。子どものころから歯が悪く、しかも乱杭歯。3つ上の姉は、顎がしっかりしていて歯並びがよく、虫歯も少ないのにこの違いはなぜ？ ずっと気になっていました。農文協に入って出会った丸橋先生のスライドや本で、顎の発達には母乳で育ったかどうかや食生活が関係しているのを知り、自分と姉との違いはここにあるのかもしれないと思ひ至りました。「お姉ちゃんには母乳だったけど、あなたは飲んでくれなくて粉ミルクだった」と昔から母に聞かされていたからです。

子どもには自分のように歯で苦勞はさせたくない、母乳で育て、自分なりに食生活に気をつけました。おかげで娘は虫歯とは縁がありませんでしたが、大学生になってから矯正は受けました（虫歯がなくても早くから診てもらえばよかったです）。これから子どもを産み、育てる方にも、ぜひ母乳を与えてほしいと思います。自分の場合は、動物としてのヒトの食はどうあるべきかを母乳育児のときに体で感じる事ができました。母乳は血液からつくられるの

農文協編集局 芳賀 敦子

で、食べるものによって母乳の質が変化します。ご飯や野菜が中心の食事だとサラッとした母乳ですが、揚げ物やケーキなどを食べると濃厚になり、乳腺炎にもなりやすくなります。母乳によいのは動物としてのヒトの食事であり、それは「良い歯の会」で指導している食事といえます。

観察と記録、挑戦を続ける姿

「良い歯の会」が500回とうかがい、私が本を担当した、ある農家のことが思い浮かびました。94歳で今なお現役、近頃は「レジェンド」などと呼ばれるトマト農家のWさんです。17歳で農業を始めるときに3つの信念を持つと決めて、そのひとつが「記録をとること」でした。日々作物を観察し、天候と作業、気温や地温を記録し、反省点があれば赤ペンで記入。その記録からトラブルの原因を突き止めたり、つぎの栽培のヒントを得ています。農業を始めてから78年間の記録をすべてとてあるそうです。

そんなWさんが生み出した栽培技術のひとつに「ぶっ倒し栽培」があります。トマトは寒さに弱く、Wさんの地域では冬場は暖房なしには栽培できないのが常識でした。これを、支柱を倒して地ばいにする、日中に温められた地面の熱がトマトを保温し、暖房なしで収穫期間が2カ月のびました。これが可能だったのは、トマトをつねに観察し、植物としてのトマトの本来ある姿を理解しながら栽培環境を考えているからです。トマトはもともと、茎が地面にはうようにのびる性質の植物です。生物としてのあるべき姿を見失わずに、よく育てるためにつねに新しいことに挑戦を続ける姿は、植物と動物の違いはあっても丸橋先生や「良い歯の会」と重なるように、私には思えます。

「良い歯の会」500回、おめでとうございます。丸橋先生をはじめ全人歯科の皆様への使命感と絶え間ない努力があつてこそだと思ひます。ますますのご発展をお祈り申し上げます。

良い歯の会にご参加ください

良い歯の会では、身心ともに健康でいるために、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。

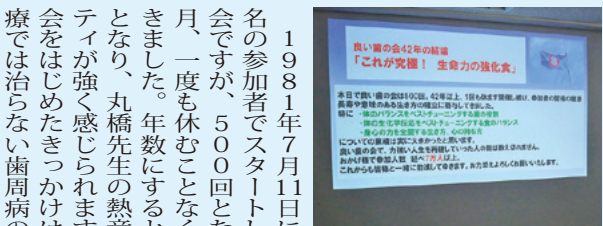
また、本物食品と市販食品を実際に試食で食べ比べていただき、その違いを実感していただいています。

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

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

参加無料

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



写真① 定例会500回の到達点としての「食」のテーマで講演



写真② 良い歯の会 草創期の風景



写真③ 会場に入り切らない60名を超える方が来場。

「良い歯の会」定例会 一回も休まず500回を迎えた3月11日

2023年3月11日の第二土曜日で、良い歯の会の定例会は500回を迎えました。当日は500回記念として、歯科無料相談会や丸橋理事長と辻本院長による特別講演会が行われ、多くの方にご参加いただきました。

食事指導を行う中で、治療中のチェアサイドだけでは不十分と考え、より集中的に話し、理解をしてもらう場を設けたいとの思いからである、と丸橋先生は当時を振り返っていました。そして食習慣を変えることは、頭では理解していても続けることは容易ではなく「生き方そのものを変えなければ身につかない」と、知識だけでは人は変わらなず発見が無ければ難しいと、参加者の方の意識や考え方に響く講演を常に心掛け、話し続けられてきました。

4つのテーマを主軸として講演してきた良い歯の会ですが、最近では食を基本（特に野菜、生野菜と温野菜の摂り方）としながら、世界での環境破壊や日本が抱える財政などの

編集後記

良い歯の会が500回を迎え、さらに回を重ねています。長い年月を患者さんとともに歩んできた信頼と発見、そしてそこに流れる哲学が現在の全人歯科の医療を形成していると感じます。先日、他院で行われた根管治療をやり直そうとコア（歯の土台）を取り外した時、我々とは全く違う次元で治療を行っていることと再認識しました。コアは通常、根管に土台の維持を求めるよう大学で基本を教えられますが、保険点数を稼ぐためだけに行われた、医学的になんの意味もない方法で詰められていたのです。卒業して、習ったことと違うと疑問に思っても、いつの間にか染まってしまう治療に一度も流されることがなく取り組んでこられたことは、私達だけでなく、患者さんにとっても幸せなことだと思います。当院に流れる本質を見つめる医療哲学が、寄稿文にあるような多くの奇跡を生み、良い歯の会とともに成熟することを願います。（辻本）