「良い歯の会」機関紙
いのち

医（い）・農（の）・智（ち）

原色の風が吹き
時代に疲れた旅人を
優しく迎えてくれる　アフリカ
赤い土　空の青　白い雲
輝く　光と大気のエネルギー
サバンナを朱く染め　落ちる夕日
漆黒の暗　満天の星　遠い静寂。
そして　人間の素朴さ暖かさ…
ゆるやかな
時の流れに身を委ねると
空白に還してくれる
大地　アフリカ
ここにある　いのちの原像

第 19 号
発行
丸橋歯科「良い歯の会」
発行所　高崎市連雀町91
TEL　027-323-9524
FAX　027-322-3176

私の予見と自信
～「良い歯の会」20年の節目に～

丸橋　賢

20年の実績を見よ

本質を見つめる目には、未来が明確に予見できるものである。過去に私が発したオピニオンの多くは、その時疑問視されても、いま現実のものとなり証明されているが、本当に論理化された思考が予見を生むのであるから、当然の結果である。

「良い歯の会」の当初から、生命観の基本の一つとして、生きものである限り、人間も生きる条件を失えば病み滅びると説き、「癒しの思想」にも書いてきた。自然や文化の破壊、化学物質汚染が進行して、人間の身心が荒廃する方向に進むはずだと、本紙でも、「大淘汰がやってくる」他多くの記事として発表してきた。朱鷺（とき）が生きる条件が失われた日本で、どんなに科学的努力を払ってもこの美しい鳥を絶滅から救うことは不可能だとも明記してきた。いま日本の若者の多くは、身体は退化して生きる力を失い、心は狂っている。朱鷺の運命も周知のとおりだ。

具体的な問題についても、ほとんど私の予見は現実のものとなっている。ブラッシングを徹底すれば歯周病は治るというプラーク原因説に対し、私は生活由来性疾患説を発表し、生活、特に食生活を改善しなければ治らない歯周病が主流となっていると主張してきた。最近、厚生省が生活習慣病という言葉を作り、その中に歯周病も入れられた。

また、食物繊維やビタミンCの摂取量も私の意見どおり、厚生省が目標摂取量を新設したり改めたりした。カルテ、レセプトの開示など、社会問題についても私の予見した方向に動いている。

「良い歯の会」の役割とは何か

多くの偉大な科学者がゲーテの科学論に学び、ものの見方を培ったが、ゲーテは科学論集「自然と象徴」の中でこう述べている。

「熟視は観察へ、観察は思考へ、思考は統合へとかならずや移行するのであって、だから世界を注意深く眺めているだけで、われわれはすでに論理化を行っている」。そしてさらに、「人間の限界を知った真実で心の清らかな人にだけ、自然は胸を開いて、秘密をうち明けてくれるのです」と記している。この論理化された思考の先端部にこそ想像力というものがあり、この想像力が、予見、直観、予言等と呼ばれる力である。

湯川秀樹のようなノーベル賞科学者の多くが共通して、この直観を大切にしている点に学ぶべきだと思う。思考し続けた時、ふとこの直観が閃光のように走る。これは本当だろうという自信が生まれ、その後に論証があるのだと語っている。中間子論も、そのようにして直観的に発見されたのである。自伝「旅人」に、湯川は「十月のある晩、私はふと思いあたった。私の自信はだんだん強くなってきた」と、中間子発見の瞬間を記している。この中間子論が東京大学で開かれた学会で発表された時の様子が印象深い。だれもそれを理解せず、嘲笑を受けて終わったのである。社会とは常に大衆的であるから、先行者は受け容れられず、対立や落差が生ずるのである。ソクラテスは対立者から告発され、毒盃をあおって死ぬが、これを例にあげ、哲学が現存社会との間に有する一種の緊張関係は、哲学の本質を明瞭に物語る、と説明されている。

「良い歯の会」の二十年は、社会や個人に対し、健康、人間的な生き方、自然、医療や教育、社会の体質など様々なテーマについて予見される真実を示し、掲げてきた。その道はまた少数の理解者を除く歯科界から、徹底的な圧力を受け続ける道でもあった。健康保険を透明化せよとの私の言動を理由に、歯科医師会は私を除名にもした。

が、私は充足し、自信をもっている。真実を曲げて目先の利益を求める道を行くことはできない。多くの心ある人々による声援を受け続けてきたのだから。また私は「良い歯の会」の役割について明確な自覚をもっている。真に人間的に生きた結果の心と体の状態が健康と呼べるのであり、人間的な生き方からはずれた程度に病む、と私は考えているが、良い歯の会が探求する健康とは、人間はどう生きるべきかを探求する道そのものだと確信しているのである。心良き人がよりよく生きられるために、私たちは存在する。

17歳閾値説

「癒しの思想」以来、私は、日本の文化や自然、家族や食の崩壊がこのまま進行するであろう、そして特に若年者を中心に、身心の崩壊は進行し、人間の姿を失う危険があると警告し続けてきた。その崩壊した人間の病態を〝退化病〟と名づけ、それを回避するよう発言を続けてきた。だから、私の診療所が退化病の若者で溢れ、少年の凶悪事件が毎日報じられても驚くことはない。私の予見が当り、人間の無力に無念を覚えるのみである。生命力、つまり体力や精神的耐久力が低下し、それに反比例して科学物質汚染や、食の混乱、社会や家族の崩壊などの破壊因子が増加すれば、いつか二つの線が交叉し、デッドクロスを示現することが予見される。耐久力を破壊力が上まわるこの限界点が閾値である。

食の混乱や肉体労働、運動量の低下、夜と昼の生活リズムの混乱などにより、現代人の耐久力は確実に低下している。また、低俗文化がこれほど広く浸透した国は珍しく、責任を問わず権利ばかり保護する未熟な民主主義風潮が支援される国も見過ごし難い。これが精神的な耐久力を低下させる。

もう一つ、人間の精神を生物学的に破壊する力が増大している事実を直視したい。私が長年警告し続けている化学物質による破壊が肉体のみではなく、神経にまで及んでいることが次々に明らかになっているのである。

例えばダイオキシン等とともに環境ホルモンの一種に上げられるビスフェノールAはプラスチック製品やコンポジットレジンと呼ばれるムシバの充填剤（白い詰め物）などから溶出し、河川からも広く検出されるようになった。このビスフェノールAが、人間の防御機構を突破し、脳や胎児にまで流入することを横浜市立大の井口泰泉教授らが明らかにした。北大の研究グループは、低濃度でもビスフェノールAがラットの脳神経に損傷を与えることを証明した。さらに東大の堤治教授らは、ごく低濃度でも動物の初期胚分裂に異常を起こすことを発表している。まだ因果関係は明らかでないというものの、人間の精子減少や魚などのオスがメス化する異変とも関係していると疑われている。

つまり、人間の精神神経系は、社会科学的に衰退したのみではなく、生物学的破壊も受けているという恐ろしいことが明らかになったのである。

丸橋歯科では、当然このコンポジットレジンを使用すべきでないと歯科界に主張してきたが、それに対し千葉県、岡山県の保険医協会は号外を作り、全国に配布して私たちに醜悪な攻撃を加えてきている。群馬県保険医協会はこの号外を広く配布し手助けしている。いつか、真実を知った人たちにより裁かれるだろう。

写真①　歯列が乱れた若い女性。臼歯は背丈が低く、舌側に傾斜している

写真②　歯列が乱れると、体の重心が狂い、点線のように体を曲げてバランスをとろうとする

マサイ族と比較した日本人

凶悪事件を起こす少年たちの精神状態がよくわかる、と告白する一人の若い女性を診た。咬み合わせの異常と、全身や精神の苦痛を訴えて来院した彼女は、首、肩、背、腰などの痛みの他に、頭痛もひどく、いつも頭がかすむと言う。そして突然、頭の中が空白になり、無感動でどんなに恐ろしい場面を見ても何も感じなくなる、犯人の少年たちの精神状態がよく理解できる、と言うのであった。

写真①が彼女の下顎歯列で**写真②**が立姿である。

写真③　マサイ族の38歳の女性の歯列。歯列は美しいU字型で臼歯の背丈も十分に萌出している

写真④　姿勢もまっすぐに立っている

この女性のような症状を訴えて来院する若者は多いが、その症状と体型、歯列や顎の形には強い共通性が認められる。写真①を見ると歯列は乱れ、美しいU字形ではない。大臼歯の背丈が低く、歯肉からあまり頭を出していない点、臼歯が舌側に倒れている点、などの特徴がある。写真②を見ると頭、背、脚がくの字に弯曲している。写真①・②とマサイ族の写真③・④を比較すると違いは明らかである。写真③が下顎歯列で写真④が姿だが、同じ女性でも歯列は整い、大臼歯は背丈が高く萌出し、舌側への倒れ込みも見られない。前歯が抜歯されているのは儀式だが、抜歯したまま放置されても日本人のように隣接の歯が倒れてこないのも驚きである。

簡単に説明すると、硬い物をよく咬まないと歯は萌出不足となり、舌側に倒れる。よく咬まないと顎骨も発達せず、小さいので歯は歯列不正となる。こうして現代日本人の咬み合わせは低くなり、後方に後退し、左右にもズレる例が多くなる。そうすると体の重心が後方、左右に移動し、倒れないために脊柱を曲げ、脚を突張って防御姿勢をとることになる。こうして脊柱が弯曲すると、その中を走る中枢神経や血管も曲がり、痛みや機能低下が生じるようである。筋肉の退化は脊柱の弯曲をひどいものにし、化学物質による神経の破壊が追い打ちをかけると考えている。

マサイ族の調査にはスタッフ八人で今年の二月、ケニアに出かけたが、日本人と比べ、マサイ族の肉体的能力はまさに驚きである。視力は四・〇以上あり、遠方の小さな動物も見逃さない。私も二・〇あるが、彼らに指差されても何も見えないのである。

重いヤリを持ち、牛を追って広いサバンナを軽々と移動する。暑くて乾燥した過酷な条件下で、彼らの皮膚は輝き、歯も笑顔も美しい。精悍で、明るく親切だ。マサイ族は働かなければ生きられないが、日本の多くの若年者が、元気がなく、働けず、学校にも行けないなどという現実は、既に人間の原像から大きく遠ざかっているのではないだろうか。

主体性の確立を目標に

日本人の身心を崩壊へと導く日本の自然、文化、家族、食の崩壊、そして化学物質の汚染増大は当分改善されることはない、と私は見ている。このまま悪化し、犯罪の増加と低年齢化、凶悪化も進むと確信している。理由は明確である。現代の日本の体質と構造を支えている日本人が変わることは当分あり得ないからである。基本的に次の四つの問題があり、それを変えない限り、日本人が衰退から回復に向かうことはない。

一、責任を軽視し、人権を重視する未熟な民主主義観は主体性を育てない。

二、文化が崩れれば人間も崩れる。日本人はヨーロッパのように文化を保守せず、崩壊を支持する傾向が強い。テレビや雑誌の俗悪化は世界に例を見ず、化粧、服装、言葉、モラルの低下などが、自由の名で支持される。

三、自然環境の破壊、化学物質汚染などに対する危機感が稀薄。水や食物が化学物質によって汚染されても心配もしない民族である。

四、村意識に没していて、何事も明白にすることを嫌う。政治や業界の不正、利権体質なども白日の下に晒すことを避けるため、外国からは理解し難い社会として見える。

この体質はアジアの農耕社会に共通性が見られるが、隣の韓国を見ても、最近大きく変貌しつつある。企業の整理や汚職摘発を断行し、イデオロギーを越えた南北融和を推進したりしている。

治療や健康創造を入口として私は長い間、人や社会を見つめてきたが、現在、日本人が人間らしく生きられる明日について、むしろ困難を予見している。しかしそれは諦めを意味するものではない。私は愚劣や不正を嫌う。愚劣こそ人類滅亡の根元と考えている。幸い、「良い歯の会」には心良き人がたくさん集まっているので、今後も多くの同志と一緒に、まともな事がとおり、人間らしい心で健康に生きられる社会を目指してゆきたいと思っている。

「良い歯の会」20年の歩みに寄せて

20周年記念行事
大健康展・健康相談会を開催

意義深い20年の歩み

健康教室「良い歯の会」が二十年継続できたということは、参加者の皆さんにとっても、私たち主催者側にとっても大変意義深いものと考えています。この種の健康教室は一般的には永続しないというのが常識の中、多くの人々の支持を得、今日を迎えられたのは、それなりの魅力があったものと自負するところです。

生活習慣病といわれる歯周病などは、口腔内の治療のみでは良い結果は得られません。食生活の改善や、ライフスタイルの変更といった事柄に患者さん自身が取り組む必要があるのです。しかし、生活習慣を変えるということは、それほど簡単にできることではありません。なぜならば、人は知識によって変わるものではないからです。たった一つの生き方の発見をした時に、人は変わるのです。

この生き方の発見をしていただく〝場〟として「良い歯の会」は二十年にわたり、その役割を担ってきました。知識のみを学ぶ会ではなく、生きざまを哲学するという点に重きを置いているからこそ、意味ある会として存続できたものと思います。

20年のノウハウを一般公開

「良い歯の会」の二十年の活動の中で、培われてきた予防・治療・健康づくりのノウハウを一般公開し、より多くの皆さまに貢献できることを願い、七月十五日(土)・十六日(日)に大健康展と健康相談会を開催しました。

大健康展と健康相談会の開催に先立ち、お知らせの横断幕が張られた

連雀町診療所と緑町診療所を会場に、相談会では①歯科治療相談（歯周病・インプラント・根管治療・ムシバ・小児歯科・良い治療悪い治療の判定など）②咬み合わせ相談（顎関節症・顎偏位症・歯列矯正・咬合不良による頭痛・腰痛・肩こり対策など）③予防相談（歯みがき・食事指導など）④レーザーによるムシバ予防処置—といった盛りだくさんの内容で行われました。

相談会には、いろいろな歯の悩みを抱えた約七十人の方々が来院されました。一人ひとりに的確なアドバイスができ、お力になれたことをうれしく思います。

歯の悩みを抱えた参加者の相談に応じたこの企画は好評だった

会場の院内はいつもと異なり、治療の内容をわかりやすく説明したパネルやポスターの展示「良い歯の会」二十年の歴史の詰まった機関紙『いのち』の掲示などで雰囲気が盛り上がりました。

また、丸橋賢により「誰でも驚くほど健康になれる」と題して記念講演が行われ、約五十人の参加者が熱心に耳を傾ける様子に、スタッフ一同、二十一世紀に向けてさらに充実した会にしていこうと決意を新たにしました。

今後の更なる発展に向けて

「良い歯の会」の〝場〟の持つポテンシャル、エネルギーの総和はかなり高いものと言えます。なぜならば、会の参加者たちは、ゆるぎなく確信的に健康への道を歩み続けていってくれているからです。今回、ご投稿くださいました皆さまの記事からも、生き方に裏打ちされた健康獲得の様子がわかり、うれしく思います。

今後、丸橋歯科で展開している医療活動は、ますます注目を集め主流になってゆくものと確信しています。治すだけの医学から、癒す医学への動きがある中、すでに二十年もの実績を持つわれわれは「良い歯の会」の活動を中核とし、さらに患者さんにとってより良い医療を提供していきたいと願っています。

20年の治療のノウハウが、分かりやすく説明されたパネルやポスターの展示会場

雰囲気の盛り上がった会場で行われた記念講演会の様子

そして癒し人としての私たちの根幹をなす「良い歯の会」の活動を、さらに素晴らしいものにしていきたいと心から思います。

二十年にわたり「良い歯の会」をいろいろな形で励まし支えてくださった皆さま方、そして参加者の皆さま方、また今回ご多忙な中、心温まるお祝いのメッセージをお寄せくださった皆さま方に、心より感謝申し上げます。

「良い歯の会」とともに歩んだ子育て

柄澤　順子（群馬県　主婦　49歳　良い歯の会昭和60年から参加）

「良い歯の会」二十周年おめでとうございます。私は小さいころから、ムシバと歯周病に悩まされ続け、丸橋先生にお会いするまではつらい時を過ごしていました。

長い時間と忍耐と、夢中で続けた治療が終わり、一年が過ぎたころ子どもを授かりました。自分の小さいころからの、この悲惨な状態を「偶然ではない」「なぜだろう」と疑問に思うのは、当然のなりゆきだったと思います。

私は昭和三十年、四十年代の昔ながらの食生活が変化していく時期に子どもも時代を送りました。今思えば随分、妙なものを食べてきたように感じます。そして、その食生活の結果がどうなるのか、全く知るよしもありませんでした。

しなくても良い苦労は、しないに越したことはない。今までの食生活の悪さを気づかせてくれる人がいて、母親の子を思う気持ちと家族を思いやる心さえあれば、とても悲惨な口のお母さんからも、大学入学後の歯科検診で、わざわざ先生が手を止めて誉めてくれるほどの歯ができあがるのです。食は命という丸橋先生の学説に「もっとも」「なるほど」とうなずいた時から、私の楽しい楽しい子育てが始まりました。丈夫な歯を作ってやることは、大変なことでも難しいことでもありません。私は娘に食べ物を強要したことはなく、また禁止したこともありませんでした。

17歳の時のＫ子ちゃん。お母さんが「良い歯の会」で勉強しながら育てた

「良い歯の会」が二十周年で、娘が十九歳。私たちは幸運にも、この素晴らしい会に初期のころから出席することができたのです。娘も小さい時から一緒に参加し、興味深く聞き入っていた様子が思い出されます。丸橋先生の講演は、大人も子どもも熱心に耳を傾けられるような中身が濃く魅力のあるものでした。

これからは「歯を取り巻く環境・生きていくこと」が今まで以上に深刻な問題を含むことになると思います。これからも丸橋先生、スタッフの皆さま、私たちへのご指導よろしくお願いいたします。

健全な生き方をご講演いただきありがとうございました。

末期的歯周病でも抜歯せず17年

小川　恭子（群馬県　教員　55歳　良い歯の会昭和58年から参加）

「良い歯の会」二十周年、おめでとうございます。

「抜きましょう」の一声で、あっさり前歯二本を抜歯。「この調子でいくと、数年後には総入れ歯人生?」。丸橋先生と出会う前の出来事でした。

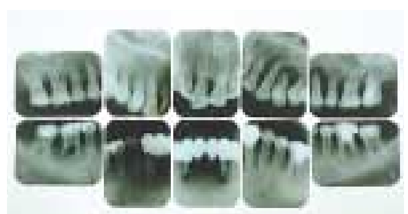
十七年前、新聞で適切な助言と治療をしてくださる『良い歯の会』を知りました。さっそく治療を開始していただき『良い歯の会』にも何度か参加しました。毎回、テーマをもっての研究発表、スライド映写など「歯なしにならないための話」が、たくさん聞けます。休憩時の試食会も楽しみの一つです。〝本物の野菜の味、チーズの味、まじりっけなしのパンの味〟などをじっくりかみしめながら味わいます。

完璧な歯科治療をしていただき、さらに並行して、ふだんの食生活なども指導していただけて、とても役に立ちます。私は教えていただいたことの中から「私にもできそう」と思えるところから少しずつ改善しています。

必ず実行していることは、夕食後の長時間〝ながら歯みがき〟です。テレビを見ながら、あるいは新聞を読みながら、小さめの歯ブラシで、ていねいに時間をかけてみがきます。家族には、うっとうしがられますが、私の最もゆったりのんびりできる大切な時間でもあります。歯みがき粉は使用しない方が良さそうですが、みがき始めに少し使います。最後に、歯間ブラシの大・小で仕上げます。

次に心がけていることは、〝よくかんで食べること〟。何でもよくかんで、じっくりいただくと、おいしさが口の中いっぱいに広がるような気がします。コマツナ・大根葉・ニンジンなどの緑黄色野菜をたくさん食べるようにもなりました。そして、年に二回は、口腔の定期検診を受けるように心がけています。

丸橋歯科通院十七年で、抜歯は親知らず一本だけ。できる限り長く、自分の歯で過ごしたいと心から思います。


小川さんの初診時のＸ線写真。歯根先端まで黒く骨が溶けている歯が多く、抜歯を宣告された

17年後のＸ線写真。正しい治療と手入れで、このように長期間もつ

「良い歯の会」で聞いたこと

山本　巖（埼玉県　大学教授　59歳　良い歯の会平成元年から参加）

丸橋賢先生は、平成元（一九八九）年以来、私の歯の主治医である。先生は、不治の病だと信じられていた、歯槽膿漏を治してくれた恩人である。だから、丸橋先生が見ていないところでも、私は必ず、「先生」を以て呼ぶことにしている。

その間、「良い歯の会」の十周年記念講演を拝聴する機会を得た。

講演の中で、丸橋先生は「お前ねえ。買った物は安心できないからねえ」という、すでに故人になられていた、母上のお言葉を紹介された。

そうだ！　そうだ！　私たちの世代の母親は、自分の子どもを「お前」と呼んでいたのだ。子どもは、まぎれもなく母親のものであり、それゆえ、母親は、わが子が物心つくまでは、箸の上げ下ろし（死語か）に至るまで、厳格に子どもをしつけたものである。それと同時に彼女は、子どもの身体の成長にも、十全な注意を払うことを忘れなかった。だからこそ、母親は、手作りの料理で、わが子を育てることを当然のことと考えていた。もっとも、母親のすべてが「買った物は、安心できない」という高度の認識に到達していたとは限らないが。

当日の講演の途中、丸橋先生は、やさしかった母上を追慕するあまり、しばし絶句された。この光景を目のあたりにした私は「歯槽膿漏の治療法の開発に成功した、この人の医学は、母上の無償の愛を受けることで、完成することができたのだ」と直感した。何となれば、無償の愛を受けた者だけが、ひとに対して無償の愛をそそぐことができるからである。

「お前ねえ。買った物は、安心できないからねえ」という言葉は、何という名言ではなかろうか。

変わるもの、変わってはならないもの

鈴木　敏夫（東京都　農文協マルチメディア部　49歳　良い歯の会昭和58年から参加）

丸橋賢先生と「良い歯の会」との出会いは、昭和五十八年九月でした。当時、僕は「食と健康シリーズ」というスライド集の制作を、現代の食のあり方を根本的に問うという意気込みで担当していました。

日本は戦後、食糧不足から出発したためか「栄養素第一主義」で食改善を実践。そのために、アメリカなどからのジャンクフード類を日本中に蔓延（まんえん）させることにつながり、そのゆがみは、Ⅱ型糖尿病といった病気の増加だけでなく、家族や心の問題まで、いたるところに噴出していました。

食の問題は、食品や栄養という狭い範囲に閉じ込めるのではなく、食は暮らし全体の中にある。きちんとした食の営みが健康的な生き方につながる。ところが、当たり前と思えたシナリオは、その筋のオーソリティーから「そこまで言えない」と監修を断られてしまいました。

そんな折に丸橋先生と「良い歯の会」の存在を知ったのです。丸橋先生の「間違っていない。僕でよければ協力しましょう」との言葉に、今まで抱えていた不安は、確信と大きな希望に変わりました。口の中から人間を、そして社会の動きを見通す丸橋先生のお話を聞き、「良い歯の会」を取材させていただくと、すでに先生が先行して実践されてきたことを、表現すれば良いだけだったのです。

その後「良い歯の会」の実践を踏まえた数冊の書籍を農文協から出版され、ビデオにもまとめさせていただき大きな反響を呼びました。

流行り廃りはあっても、変わってはならないものがある。丸橋先生と「良い歯の会」の二十年に及ぶ変わらぬ実践が教えてくれます。

二十周年おめでとうございます。

私の再生

山野　由里（東京都　プランナー　43歳　良い歯の会平成5年から参加）

『尊敬する人を三分以内に何人言えますか』という質問に若いころの私は何と答えただろう。

「そんなものいないわ！」。

今なら、真っ先に心から「高崎の丸橋先生！」と答えます。

私の母はお料理が苦手。幼いころからお菓子は食べ放題、わがまま放題に育った私は、外食や出前は日常的でした。大学時代に一本のムシバからブリッジ、そこからムシバ、またムシバ。毎年ブリッジを替え、その度に健康な歯を削るのです。体は、砂糖漬けになったようにだるい毎日でした。出産後も、真っ先に赤ちゃんを連れて自分の歯の治療へと通いました。歯のことがいつも不安の種でした。

夫の留学で在ドイツ時、歯科医にかかり、知識を得るため、日本から取り寄せた本の中に丸橋先生の『本当は治る防げる歯槽膿漏』がありました。読むと自分の食事や考えの過ちに気づき、「この先生しかいない」とお手紙を書きました。先生には信念と確かな技術が感じられ、安心してお任せしました。わずかに残る歯根を大事に残し、入れ歯ではなくインプラントを三本入れていただきました。

そして、夫や息子と「良い歯の会」に出席させていただいて、知識が確信になりました。治していただいたのは、難儀な私の歯だけではなく、ねじ曲がった私の心だったと思います。今、食卓を見回す時、家族の健康を守る責任を感じています。

厳しい社会状況の中、ずっと変わらず真摯（しんし）に活動される先生とスタッフの皆さまに頭が下がります。

私の歯は、八年たってもびくともしません。ずっと記録を更新したいと思います。「良い歯の会」とともに。

心の栄養

池田有己夫（神奈川県　自由業　32歳　良い歯の会平成10年から参加）

二十周年おめでとうございます。これまでの丸橋先生、スタッフの方々のご苦労、ご尽力に頭の下がる思いでいっぱいです。

私は「良い歯の会」に参加して、実に多くのことを学び、あらゆることを根本から見つめ直す絶好の機会を得ることができました。

何となく異和感を覚えつつも、仕方がないことにして過ごしてきた今までの生活。それが「どれだけ心と体をむしばみ」「どれだけ愚かなことなのか」を深く気づかせていただきました。

先生のお話は、歯と食事学はもちろんのこと、テーマは毎回多岐にわたり、地球規模のことから身近な個人の正しい認識に及ぶものでした。スライドを見ながら、一つひとつの問題を鋭い洞察力をもって解明していかれます。

また試食会では、自然食と市販品との食べ比べがあり、「本物の食べ物とは何か」ということを実際に体験できました。理屈抜きに自然の恵みはとてもおいしく、その素晴らしさに感激しました。

「良い歯の会」が毎回楽しみで、気がついたら何回も足を運んでいました。心の中から興味が泉のようにわき上がり、だんだんと生き生きとしてくる自分を感じました。先生のお話から心の栄養をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

「良い歯の会」に参加してから自分自身、無知と我慢だけの生活から、主体性をもった正しい認識の生活に切り替わりました。もっと早くに知ることができれば、どれだけ人生が違っていたでしょう。

百聞は一見に如かずです。一人でも多くの方に足を運んでいただけたら、と切に思います。必ずや何か、素晴らしい発見があると思います。

本当にありがとうございました。

もし先生と出会えなかったら

矢部　武彌（埼玉県　自営　58歳　良い歯の会平成3年から参加）

平成二年六月、私の丸橋歯科の初診は、今からちょうど十年前でした。

当時、私は歯槽膿漏の痛みに悩まされていました。かかりつけの歯科医は、赤くはれた歯ぐきに薬をつけるだけで「早くこの痛い歯を抜いてください」という私の言葉にオロオロするばかり。別の歯科医で不完全ながら根管治療をし、痛みだけはだいぶとれました。ちょうどその時、新聞で『ほんとうは治る防げる歯槽膿漏』を知り、何度も読み返しました。そして歯槽膿漏のメカニズムを理解し、丸橋先生と巡り合えたのです。

先生はじめスタッフの完璧な治療により、あれほど苦しんでいた歯周病は完治しました。他のムシバなども同時に治療してもらい、研ぎすまされた咬み合わせにするとどうでしょう、その後は持病のギックリ腰もでなくなったではありませんか。私たちの健康に歯の咬み合わせが深くかかわっていることを思い知らされました。

一年以上続いた治療の間に「良い歯の会」に出席させていただき、病気に打ち勝つ生命力をつけるにはどうしたらよいか、確か先生は植物と土の関係で私たちに分かりやすく説明してくださいました。

「土が良くなければ植物は立派に育たない。人間も食生活が正しくなければ真の健康は得られない」ということです。

私の好きな言葉に「人はこれからも土を食べて生きていくのです」というのがあります。私も長年、土にこだわり、食にもこだわってきた一人なのです。丸橋歯科の待合室で健康食品の数々を見た時、驚きとともに、親しみを覚えました。わが家のそれとそっくりだからです。先生にお会いできたこと、心から感謝しています。

「良い歯の会」で癒されて

滝上　利恵（群馬県　会社員　29歳　良い歯の会平成11年から参加）

「良い歯の会」二十周年おめでとうございます。丸橋歯科、「良い歯の会」と貴重なご縁をいただき、心から感謝しています。

以前、治療に無知だった私は、医師に任せるだけ。やっと完治したと喜んだのも束の間、すぐ歯の調子が悪くなるの繰り返し。心身ともに疲れ果てました。そんな時に、丸橋歯科とのご縁をいただきました。丸橋先生の的確な指摘と優しいお言葉にどんなに勇気づけられたか！　精神面からもとても救われました。

また「良い歯の会」で正しい治療を学び、今までの不良治療を認識すると、自分の無知に腹が立ち何度肩を落としたか…。しかし「良い歯の会」でスタッフの方々の優しさに触れ、ずいぶん癒され、救われました。感謝しています。

「良い歯の会」で学んだ食の大切さ、家族のあり方は貴重です。試食会では「有機野菜は甘い！」「香りのある牛乳が偽物！」と毎回が発見と驚き。「主食と本物の調味料で健康度が全然違います」という助言に従って、玄米・具だくさんのみそ汁を中心に、「命」ある物を感謝していただきます。そのおかげでかぜもひかず、体のだるさも取れ快適！　ほんとうにありがたいことです。

丸橋先生のように患者の心まで考慮し、痛みを理解してくださる医師に初めて出会えました。「良い歯の会」は何度参加しても学ぶことが尽きません。「良い歯の会」は、生きている。そう実感せずにはいられません。

鏡に映る歯を見るたび「認識の程度に病み、認識の程度に治る」という丸橋先生の声がこだまし、学ぶ大切さを感じます。「良い歯の会」は、生活を見つめ直す良き場と、感謝しています。

良い歯の会20年の実績

主な業績

○生活由来性疾患の定義
○新しい歯周病理論の確立
○自然保護活動の推進
○化学物質汚染への警告
○退化病の概念の定義
○新しい咬合治療法の確立
○全人医療の概念の普及
○生態学的健康観の確立
○歯科医療の向上と公正化推進

〜驚くばかりの健康実現が
ひろがりました〜

紹介されたテレビ・新聞・雑誌

○NHK、TBS、フジテレビ、テレビ朝日、日本テレビ、テレビ東京、群馬テレビほか
○読売、毎日、朝日、日経、中日、上毛、埼玉、聖教、日本農業新聞、教育医事新聞、毎日こども新聞ほか
○中央公論、婦人公論、主婦の友、婦人画報、現代、栄養と料理、ヘルス&ライフ、ヘルシートーク、日経ウェルネス、ウータン、ハイミセス
○アエラ、週刊朝日、週刊読売、サンデー毎日、週刊現代、週刊ポスト、女性セブン、女性自身、フラッシュ、わかさ、大丈夫、ホスピタン、自然薬健康法、安心、自然と健康ほか

著作・論文・学会発表

【著　作】
癒しの思想（柏樹社）84年刊
ほんとうは治る防げる歯槽膿漏（農文協）89年刊
全人的治癒への道（デンタルフォーラム）94年刊
新しい歯周病の治し方（農文協）94年刊
歯・良い治療悪い治療の見分け方（農文協）96年刊
よくわかる顎偏位症の治療と予防（農文協）98年刊

【論　文】
・真の癒し人の像を求めてⅠ・Ⅱ
・歯科医学におけるニヒリズムの克服　上・下
・進行した歯周疾患を治療する上で歯髄を保存したケース、抜髄したケースの予後の比較
・良い歯の会十一年の食事指導
・よく噛むことと栄養バランスの両立を考えた私の食事指導
・食生態と口腔の健康
・原因別分類と食生活改善による歯周病治療例　ほか多数

【学　会】
日本臨床歯内療法学会、日本全身咬合学会、日本口腔インプラント学会、アメリカ歯内療法学会ほか

「良い歯の会」ご案内

20年を迎えますます充実の勉強会にご参加を!!

■**日時**　毎月第２土曜日　PM１：30〜５：00
■**定員**　40人（入場無料）
■**会場**　丸橋歯科クリニック３階研修室
■**内容**　①環境と人間の生き方を考える　（1.　5.　9月）
　　　　②ムシバ予防を中心に家族を考える　（2.　6.　10月）
　　　　③歯周病と成人病を克服しよう　（3.　7.　11月）
　　　　④退化病と闘う　（4.　8.　12月）

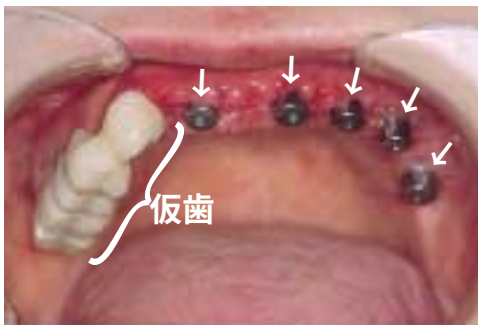
４回連続参加で１シリーズとなります。

スライドを使ってのお話のほか、本物食品と市販食品の食べ比べ会もあります。お電話でご予約ください。　☎027－323－9524

インプラント治療最前線

丸橋歯科クリニック口腔外科部長
日本口腔外科学会認定医　辻本仁志

インプラント植立後４ヵ月で、このようにしっかりと人工歯が入る。何でも強く咬める



上顎に自分の歯が５本しか残っていない。インプラントを５本植立した（矢印）

予想以上に素晴らしいインプラント

インプラントを希望して来院する患者さんが年々増えています。その中には、当院でインプラント治療を受けた患者さんの紹介による場合も多く含まれています。

今まで使っていた入れ歯とは比べものにならないくらい何でも咬めるようになった方や、歯槽膿漏ですべての歯を失う寸前で一転して、昔のしっかりした自分の歯が甦ったように何でも咬めるようになった方など、多くの患者さんが満足されています。そのため知人にインプラントを勧め、紹介してくださるのだと思います。

インプラントをした患者さんは異物感がなく、自分の歯のように何でも咬めるため、最初に予想されていた以上に具合がいいようです。

歯周病・顎偏位症治療の強力な戦力

歯周病の場合、入れ歯にすると残っている歯も揺すられて抜け落ち、総入れ歯へと移行してしまいます。インプラントで補強すると、揺れていた歯も驚くほどしっかりしてきます。この場合、自分の歯とインプラントが助け合って荷重を負担するようになるのです。従来の歯周病治療の場合よりしっかり咬めるようになるため、咬むことをあきらめかけていた患者さんが涙を流して喜ばれる場合もあります。

顎偏位症の場合、習慣性の顎の位置を正しい場所に修正する必要があります。顎のねじれをとる際の強い力をインプラントがしっかり受け止め、簡単に仮歯での調整が可能なので治療が速やかに進みます。

たった一本のインプラントで肩こりや腰痛、目の症状などが改善した例がいくつもあります。インプラントは、そのほか矯正治療などでも強力な戦力になりつつあり、今までの治療の常識をある部分で大きく変えていっています。

インプラントの素晴らしさは前述のとおりですが、患者さんによっては悪いイメージを持っている方もいます。インプラント治療にほとんど手をつけたことのない公立病院の先生も「インプラントはだめだ」と言うそうですが、実際にやっていないのにそう結論づけるのはどうかと思います。

確かにこれらの病院には、粗悪治療の結果失敗したインプラントの除去症例が集中するので、そう考えるのも無理もないことかもしれません。実際当院にも〝ここだけにインプラントをして、これで治療が終わりなのか？〟と頭をひねりたくなる患者さんがたくさん来院されます。

インプラント治療は全人的視野に立って咬合・歯周病・矯正・根管治療などすべてを完璧に仕上げてこそ意味を持ってくるのです。

骨がなくても大丈夫

「あなたは骨が薄いのでインプラントができません」と断られた患者さんがたくさん来院されます。現在では、造骨手術が確立していて、従来だめであったケースでもしっかりしたインプラントの植立が可能です。簡単な造骨手術をいくつかあげてみます。

- **GBR**
  骨幅が薄く、インプラントができない場所に膜を使って幅の厚い骨を造る手術です。
- **ソケットリフト**
  上顎の骨が薄い場合、骨を持ち上げながらしっかりしたインプラントを植えていくものです。
- **サイナスリフト**
  上顎の骨がさらに薄い場合、自分の骨や人工骨を移植して骨を厚くする処置です。

造骨手術により、全身的な問題がなければインプラントができない方はほとんどいないでしょう。

「新刊案内」13年2月刊行予定！

今回、患者さんがインプラントをよりよく理解できるように、インプラントの本を出版します。写真や図により分かりやすく解説を加え、患者さんがインプラント治療を正しく理解し、不安を解消、そして、治療選択の参考になれば幸いです。

ビスA論文　学会の対応

環境ホルモン（ビスA）溶出研究発表に対する歯科界の圧力と妨害が意味するもの

丸橋　賢

学童の検診をすると八五パーセントの歯にコンポジットレジンかシーラントが詰められています。ところが、この充填材であるコンポジットレジンから、強力な環境ホルモン、ビスフェノールAが溶出することが丸橋歯科研究チームの研究で明らかになり、これを学会で発表しました。歯科で使われる主要シェアを占める五種類すべてから、かなり高濃度の溶出が確認されたのです。

ところが、これを論文にして発表しようとしたところ、前例がないほどのクレームを付け、突き返してきました。その学会の主要な関係者も「このようなすごいクレームはみたことがない」と驚きました。もっと驚くことに学会関係者より幾つかの情報が寄せられましたが、論文の審査委員が「この論文は絶対通さない。また送られてきたら手ぐすねひいて待っている」「これは丸橋つぶしだ」などと言っているというのです。これが、まさに歯科界の実態です。

前号でも、千葉県や岡山県の保険医協会が低劣な号外新聞を出し、コンポジットレジンの使用に警告を発する私の発言に対し、無責任で国語能力のない人物などと攻撃を加えていることを報告しました。群馬県保険医協会もこれを配布し、私を封じ込めようとしています。

ビスフェノールAがオスのメス化を引き起こすこと、精子数を減少させることなどが報告されています。日本でも初期胚の異常分裂を起こす（東大）、低濃度でも脳神経損傷（北大）、防御機構を通り抜けて脳や胎児に流れ込む（横浜市大）、発癌性あり（日本歯科大）などの発言が続いています。これらを隠し、充填材を使おうと、私に圧力を加える歯科界の正体を、はっきりと見抜いて対応することを皆さまに訴えます。

丸橋歯科学術発表報告

『いのち』十八号より一年、丸橋歯科では六回の学術発表を行ったので報告します。

①日本歯科保存学会　秋季学会
　平成11年11月18日
「歯科用レジンのビスフェノールA　溶出に関する定量分析」
　辻本仁志　亀井琢正　丸橋賢

②第９回日本全身咬合学会
　平成11年11月27日
「当院における咬合治療のすすめ方」
　竹林英彦　戸矢隆　丸橋賢

③第18回日本口腔健康医学会
　平成12年４月16日
「下顎偏位によると思われる全身症状を訴える患者に対する治療」
　竹林英彦　戸矢隆　丸橋賢

④第21回日本臨床歯内療法学会
　平成12年７月８日
（1）「過剰な矯正力による歯根吸収歯の保存方法」
（2）「骨密度による歯内療法および歯周治療の予知性についての検討」
　丸橋　賢　青木博之
　辻本仁志　亀井琢正

⑤第15回東北大学歯学部　卒後研修会
　平成12年８月21日
「全人的歯科臨床はここまでできる―考え方・方法とその成果―」
　丸橋　賢

以上、いずれの学会においても高い関心が寄せられた。今後も活発に学術発表を行う予定です。

（担当　亀井琢正）

日本臨床歯内療法学会で発表したポスター前で（左から青木、亀井、辻本）

マサイ族調査の旅

健康の原像を教えてくれた!!

良い歯の会　渡辺浅乃

赤土の砂ぼこりを上げサファリカーはサバンナを走り抜け、マサイ族の集落に到着。牛糞と泥で塗り固めた家で囲まれた集落の中に入ると、キリマンジャロ山をバックに、村の女性たちが歓迎の歌と踊りで迎えてくれました（**写真①**）。酋長（しゅうちょう）と交渉し、今回の旅の一番の目的である健康調査の承諾をもらい、庭の一角で調査を開始しました。

私たち調査チーム十人は、四家族で約百五十人いる村人の中から三十人を対象とし、口腔内・全身の姿勢・顔貌をカメラに収め、食生活などのインタビュー取材も行いました。（**写真②**）

マサイ族の口の中の状態は、一面の記事中に載せた写真③を見ていただくと分かるように、とても丈夫な歯をしています。特徴的なのは、硬いものをよく噛んでいるようで、臼歯部の歯冠部は十分萌出し、しっかり直立しています。歯並びは、アーチが大きくU字型で美しく整っている点です。私たちが毎日見ている日本人の口腔内とは、かなり違ったものでした。

「木の先に細かく切り込みを入れた棒状の歯ブラシで歯みがきをするのだ」と、彼らは説明していましたが、それほど熱心に磨いているようには見えません。しかし、ムシバも歯周病もほとんどないのです。全身の健康状態も良く、人々の肌は光り、精悍（せいかん）で美しく健康的です。決して清潔とはいえない環境の中でも、乳幼児の死亡者はあまりいないということです。強い遺伝子を持つ部族なのでしょうか。どのような食生活をしているのか、興味のあるところです。

この村の酋長に食生活について聞いてみました。一日のメニューは次のようなものでした。

- **朝食**：フレッシュミルクに早朝採取の牛の生血を入れたもの。肉（前日の夕食の残りもの）
- **昼食**：ミルク（ヨーグルト状のもの）。焼いた牛肉かヤギ肉
- **夕食**：ミルクに生血を入れたもの、肉（料理したもの）

このように牧畜生活を営むマサイは、その恵みである乳・血・肉を主食とし、それ以外は食べません。土から育つものは不浄だと考える彼らは、野菜やフルーツ・穀類などは口にしないのです。しかし、ビタミン欠乏症にならないのは、牛がつくったビタミンを生き血から摂取してるためのようです。

料理の味付けはあまりせず、命の源である水も、池の水を少し飲む程度。牛の放牧で昼のサバンナを移動するモラン（戦士）と呼ばれる若い男たちでさえ、あまり水を飲まないそうです。お金で買うものは、それも少雨で食糧不足になった時にトウモロコシの粉だけ購入するということです。

一見、偏っているようにみえる食生活ですが「その土地で採れたものを、その土地の伝統的な調理方法で食べる」というごく当たり前のことが、健康にとって重要だということがわかります。「バランスのとれた食生活のために、一日三十品目の食品を食べよう」などということをよく聞きますが、現代栄養学が果たして正しいのか、疑問を抱かずにはいられません。私たちは、何か大切なものを忘れてきてしまったのかもしれません。

マサイ族の調査を終え、「健康とは」ということを問い直す時、肉体的・精神的にはもちろんのこと、社会の中で自分の役割を果たすなど、社会的にも、さらに霊的にも充実していることが、本当の健康なのだということを教えられました。

少し気がかりなのは、マサイの少女が外国からの訪問者に向かって「スイート、スイート」と手を差し出していたこと。その光景を思い出す時、彼ら固有の精神や生活といったものが、確実に失われつつあることを認めざるを得ないのです。現代文明にのみ込まれることなく、誇り高き孤高のマサイであり続けてほしいと心から願っています。

写真①　マサイ族の集落に入ると、歓迎の踊りが待っていた。彼方にキリマンジャロ山が望める

写真②　炎天下で行われた調査風景

編集後記

二十年の節目に開催された大健康展に、機関紙『いのち』の一号から十八号までを掲示しました。あらためて読み返してみると、毎回〝患者さんの声〟に貴重な体験をご投稿くださいました皆さまのお願いが、懐かしく思い出され、「良い歯の会」が共に歩んできた道程に、感慨深いものがあります。

思えば、第一回「良い歯の会」は、参加者十九人で始まりました。講演の内容も、食生活と健康との関係が中心でした。その後、自然環境、文化、家族の問題、精神のあり方、生き方などへと、いのちに関するテーマは広がりをみせ、充実してゆきました。それに伴い、私たちスタッフも参加者とともに成長することができました。二十一世紀に向け、いのちを時代に売り渡さないよう、健やかに生きるための道を模索しながら、さらに「良い歯の会」を充実したものにしてゆきたいと思います。

（渡辺浅乃）