

第25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

「良い歯の会」機関紙
いのち

ありのままの
自分でいられたなら
本来の自分を取り戻せたなら
心と体が心地よくいられたなら
いのちは 喜びに溢れ
輝きを増す
自分が自分であること
かけがえない存在だと
思えること
解かれた心に
新しい息吹きが
流れはじめ
心と体は 分かちがたく
繋がらあつもの

健康観と知性を育んだ25年

「良い歯の会」300回記念に思う

丸橋 賢

六月十日、「良い歯の会」は二十五周年を迎えた。毎月第二土曜日に一回も休むことなく開催し続けて三百回である。

当日はささやかながら記念の会とし、いつもより短い私の話の後に、良い歯の会になじみ深い三人の方に体験発表をお願いした。そして後半は、自然療法野菜や豆腐、無添加ハムやソーセージ、本物のワインや酒などを用意し、手作り懇親会を開いた。

Aさんからのお手紙 (40歳・主婦)

(40歳・主婦)

初診から約十年が経とうとしています。物も咬めず、精神的にも限界の状態を受診したあの日のことを、何でもおいしく食べることができ、子育ても一段落して、忙しく飛び回っている今の私は、本当に幸せな毎日を送らせていただいていると思います。今、平穩無事な生活があるのも、丸橋先生との出会いがあったからだ、あらためて感謝の気持ちを伝えたくてペンをとりました。

当時、以前に二本の歯を抜歯されたことが原因で歯が動き、極端に咬み合わせが悪くなっていた私は、地元の歯科医院を何軒か回っても、適切な治療をしても良くなりませんでした。唯一「少しは咬みやすくなるように被せ物を全部とりかえましょう」と言ってくれたところがあり、これで大丈夫かもと安心していましたが、十本近くの銀歯をとりかえ終わった数カ月後の結果は、また咬み合わせは悪いままに終わりました。そして徐々に下の両側の奥歯が舌の側に倒れてきて、上下の歯を合わせてもきちんと咬み合う場所がなくなりました。

「丸橋歯科の治療費は高い」と誤解されている面があるので、皆さんに本当は安いだと言伝しなくては」と張り切るFさんに会場は沸いた。

三人目は、初診当時は熊本県から通っていたHさん(男性四十九歳)である。大病院から余命三年と告知されていた奥さんの膠原病がすっかり治り、徹夜しても大丈夫なほど元気になった闘病の様子を、男泣きしながら話してくれた。人を信じるのができなくなるような体験が重なった中で、最後に信じることを思い起こさせて

くれた奥さんが助からないと告げられたときは自殺も考えたという。「家族のために生きようと決心した」と、全力で奥さんを支えた話には、会場の皆さんが目を熱くした。
ちょうど十年前に治療を終了し、とうとう固形物を食べるのができなくなり、毎日おかゆやうどん、豆腐などを舌でつぶすようにして食べていました。



初診時の後ろ姿。点線のように首は左手の方向に傾き、背骨が湾曲している。肩は白線のように右が落ちてくる。この結果、全身的に苦痛な症状が出る。

た患者さんからお手紙をいただいたが、それを読んでも良い歯の会が歩んできた道、意味などが感慨深く思い起こされる。良い歯の会は健康づくりのみではなく、人間的な生き方とは何かを、深く探求し続けた場であったのだとあらためて思われる。

治療はこれまでの歯医者と技術の差が一目瞭然でした。私は今まで咬合調整してもらったことがなく、銀歯を入れる時でも「ちょっと高い」と申し出ても「段々慣れろ」と言われてそのまま入れられました。それに銀歯もしよつちゅう取れたり、中で虫歯が進行したりで、毎年のように歯医者に通いをしていました。ところが丸橋歯科で被せた歯は何年経ってもビクともしません。本当にこんなに差があるなんて、私ばかり得をして、地元の人達に申し訳ないくらいです。これはほんの一例で、丸橋歯科は、すべてが確かなものでした。矯正もしたので、治療期間は二年以上かかると、遠方から大変でしたが、どの医者からも見捨てられた私を治してくれたと言ってくださった先生たちの言葉を信じて通いました。特に裕子先生からは常に私の心に寄り添って支えてくれました。

その後、偶然書店で丸橋先生のことを知りまし。正直言って丸橋先生のところも期待はしていませんが、半分この現実を受け入れなければならぬのか、とあきらめる覚悟も始めていました。私は当時三人の子育て最中で末っ子はまだ一歳未満だったのですが、家族に迷惑をかけないでいた医者探しも限界にきていたところ、たどり着いた丸橋先生のところ、そこで「大丈夫、治ります」と言われたのです。診療台の上で聞いたあの言葉をあの光景を私は一生忘れません。他の医者ですべて逃げていきたくなるような重症患者である私を「治療する」と言ってくださったのです。本当に感謝の気持ちでいっぱいでした。



初診時の左臼歯の咬み合わせ。一本抜歯したまま放置したため、奥歯が倒れてきて、これが咬み合わせを狂わせる引き金になった(矢印が抜歯部位)。

続けていただきました。治療のたびに付けてくださった温かい言葉がどれほど私の救いになったかわかりません。本当にありがとうございます。

丸橋歯科に通院するまでは失意のどん底で暮らしていました。子どもの速足や運動会と一緒にお弁当を広げておにぎりをほおぼる。こんな平凡な風景さえ、あんな私には望めないことでした。なるべく家から出ないで、社会と交流せず、ひきこもって生きていこう。夢や希望は全部切り捨てて生きていかなければならない、と半分覚悟を決めていました。恐ろしく後ろ向きな考えですがあのころの私は本当にこの世から消えてしまいたいくらいだったのです。

そういう意味では丸橋先生の所です。歯だけでなく、心の方も命の息吹きを吹き込んでいただいたのです。それなのに人間は愚かなもので「治していただけるのならどんなことでもします」とあんなに誓ったのに、治った状態に慣れてくるとそれが当たり前になってきて、治療が完了した時の喜びや感謝の気持ちが薄れがちで「良い歯の会」で学んだことも、少しずつ「このくらいはいいんじゃないか」と甘んじがちです。私はそんな時、自分は幸運にも選ばれた人間なのだということを肝に銘じなければと思うのです。というのも歯のことで悩んでいる人は日本中にたくさんいるはずですが、その中で丸橋歯科に出会える人はほんの一握りです。そんな中でこの幸運な私が先生の指導を守らなければ、今度こそ本当に罰が当たると思っています。

今日、当時を振り返って、このころの私に喝を入れたい思いもあつて手紙を書きました。これからも、私の幸せな日常生活は、丸橋先生、裕子先生、スタッフの皆さま、そして通院させてくれた家族の協力の下に成り立っているのだという感謝の気持ちを忘れずに生きていきたいと思つています。

丸橋先生には、日野原先生のように、ぜひいつまでも長生きをして、私たちを診続けていただきたいと願っております。

Aさんのお手紙は心打たれるものである。初診のころに比べ、手紙からは、謙虚さ、優しさ、余裕など、ずっと魅力的な人間性が伝わってくる。治療の体験や良い歯の会から、次第に人間性が磨かれ、深まってきたのだろう。信頼や感謝する心を深め、自分の健康に対する自己責任の自覚も確立してきているのがわかる。こういうことが達成されれば、良い歯の会に情熱を傾け続けてきた私たちにとって一番うれしいことである。

『退化する若者たち』出版される!!



丸橋 賢 著
PHP新書
756円

日ごろの臨床で、近年の若者者の心身に進行する退化病とその背景にある戦後の日本文化の崩壊に危機感を強め、この問題を発信する必要を感じ出版するに至りました。この問題を議論に乗せたいと願います。一人でも多くの方に読みたいと思つています。

読者から多くの反響が寄せられていますので、紹介します。

▼数年前まで古河から都内へ通勤していましたが、若者の無気力を嫌というほど目にし苛立ちさえ感じました。エスカレーターに乗れば寄りかかり、車内に空席があればツーショットの男性がすぐ座ります。現在の若者がわれわれの年代になったときほどのような社会になるのか見たいものです。年配者の体型は

スマートとは言えませんが鍛えぬかれた姿には頭が下がります。

▼素晴らしい本を出していただきありがとうございます。一息に拝読させていただきました。咬み合わせがこれほど影響力をもっているとは、目からウロコのお話です。この本は、今後心ある人たちの間で大きく取り上げられるでしょう。

(東京都 男性)

(古河市 男性)



アメリカに翻弄されることの危険に気がつきはじめた人々

戦後ずっと、言論界でも民衆レベルの会話でも、アメリカ寄りの発言をするのが是とされ、アメリカに批判的発言をすることは非とされ続けてきた。これほど危険な議論はなかつたと思う。ところが最近、アメリカに追随することの愚と危険を声高に、強い姿勢で発言する人がわかに目立ってきた。それほど、危機が近づいているともいえる。それらの人々の主張の共通項を簡単に要約すると、アメリカは「年次改革要望書」を中心とする要求を日本政府に突きつけ、それに沿って行動する小泉や竹中、安倍などの人物を選んで首相や大臣に就け、日本人が一生懸命に働いて貯えた国富を食い尽くすことによって生きていく。郵政民営化などにより、日本の国富は二〇一五年までに食い尽くされ、二〇二〇年以後、アメリカは中国とインドの富を吸い上げることで生きていく計画である、という点にある。アメリカが日本の政府要人を操る力の中心にロックフェラーなどのユダヤ資本がある事実やその手口も明らかにしている。

たちであり、私はぜひ、それらの著書をお読みいただきたいと思いを推薦します。

アメリカ文化が日本文化を壊した程度に日本人の退化が進行している

私は先に『退化する若者たち』を出版したが、世界的に見て、その国の文化が崩れる程度に国民の歯列や顎、体形が歪み、崩れ、能力が低下する関係が明らかである。疲労感、頭痛、肩こり、無気力など身心の不調も多発するが、そのような崩壊が世界で最も進んでいるのは日本なのである。もち

# 日本の近未来はこうなる

## アメリカからの独立が必要なとき

丸橋 賢

ろん、世界中で、短期間に、最も激しく固有の文化を崩壊させたのは日本であり、それを意図的に仕組んで隷属させたのはアメリカである。私は、どうしても日本がアメリカから真に独立しなければならぬと思っている。

### ぜひお読みください

日本ではバラエティー番組などを見て国際関係を論ずるというふうな傾向が強まっていて、私は危険だと感じています。新聞もテレビも、アメリカの利益に反することには深く突っこめないよう、支配を受けているのです。ぜひ、次

のような本を読み、日本の将来を明視し、はっきりした主張をしていただきたいと願っています。

①アメリカに食い尽くされる日本  
森田実・副島隆彦  
日本文芸社 一四〇〇円十税

②拒否できない日本  
関岡英之  
文春新書 七〇〇円十税

③アメリカは何を考えているか  
オイルとマネー 赤木昭夫  
岩波ブックレット 四八〇円十税

④アメリカのやり方  
チヒロ・ファイバー  
東洋出版 一三〇〇円十税

⑤主権在米経済  
小林興起  
光文社 九五二円十税

⑥騙すアメリカ騙される日本  
原田武夫  
ちくま新書 八二〇円十税

# 食生活改善のポイント

よほど切羽詰まらないうと、食生活の改善ができない例を見かけますが、賢明なのは日ごろからの実践です。食生活改善はそれほど難しいことではありません。次のポイントをしっかり身に付けましょう。

まず、主食のごはんを未精白米（五分づきまで留める）にします。未精白米にすると、摂取しにくいビタミンB群が摂れます。次に、毎食のメニューに次の五つの食物が使われているかチェックしましょう。

### ①野菜特に緑の野菜

②海藻

③小魚

④大豆製品

⑤ゴマ

これらの五つは、どれもよく噛む必要がある食べ物です。要するに、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれているという証拠なのです。さて、これらの食物をバランス良く効率的に摂ることができるメニュー



栄養バランス抜群の具だくさんみそ汁

【材料】  
だし 煮干し、昆布、干しいたけ  
ニンジン、ジャガイモ、ダイコン、ネギ、小松菜など季節の野菜、油あげなど

### 『具だくさんみそ汁』の栄養分析結果表

栄養素	所要量	みそ汁1杯の分析結果
カロリー (Kcal)	2450	85
たんぱく質 (g)	70	7.5
脂質 (g)	60	1
食物繊維 (g)	20	4.5
カルシウム (mg)	600	218
鉄 (mg)	10	2.7
ビタミンA (IU)	2000	834
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	1.0	0.1
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	1.3	0.2
ビタミンC (mg)	50	32

※所要量は30歳代男性の数値

が「具だくさんみそ汁」(写真)です。丸橋歯科「良い歯の会」お薦めのこのみそ汁は次のように作ります。だしは煮干し、昆布、干しいたけでとります。そして、引き上げずに、そのまま食べるようにしてください。次に具ですが、ニンジン、ジャガイモは必ず入れるようにし、その他、ダイコン、ナス、ネギ、インゲンなど季節の野菜をたくさん使います。そして青菜(特に小松菜が良い)の採れる季節には必ず使います。なんと「具だくさんみそ汁」一杯で、野菜、海藻、小魚、大豆製品が摂れてしまうのです。そしてこのみそ汁一杯を栄養分析してみると、表のような結果になります。所要量の、繊維は4分の1、カルシウムは3分の1、鉄は4分の1、ビタミンAは2分の1、ビタミンCは3分の2と驚くべきパワーです。たんぱく質は動物性四に対し植物性を六とし、動物性たんぱく質は肉よりも魚中心に上手に摂るようになれば食生活の改善は成功です。(渡辺浅乃)

## 心と体の健康のために 良い歯の会に参加しましょう!

### 〈ご案内〉

- 日時 毎月第2土曜日 午後1時30分～5時
- 場所 丸橋全人歯科3階研修室
- 内容 4回連続参加で1シリーズ

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

■定員 60人(入場無料)  
ご家族、お友達などお誘い合わせのうえ、ご参加ください。どなたでも参加できます。  
お電話でご予約ください。 ☎027-323-9524  
その他、試食会(本物食品と市販食品の食べ比べやおすすめメニュー紹介など)も行っています。  
<http://www.maruhashi.com/>  
※毎月第2土曜日開催が原則ですが、祝日・夏季休暇などに重なる場合は第1か第3土曜日に変更となります。詳しくはお問い合わせください。  
※各グループなどで、講演のご希望があればご連絡ください。

### 編集後記

節目の二十五号の編集を終え、あらためて時の重さを感じる。二十五年前「良い歯の会」の発足とともに機関紙「いのち」の第一号が発行された。それから二十五年という歳月が過ぎ、今、読み返してみると、初期の頃は稚拙ではあるが、創世期の熱気や意気込みが伝ってくる。その頃を知るスタッ

### インプラントで安心

丸橋賢・青木博之・辻本仁志・亀井琢正著  
年間2,000本以上の植立実績を持つドクターたちがインプラントの素晴らしさを解説  
農文協 ▶1,600円

### インプラントの実際

辻本仁志著  
入れ歯やブリッジに代わるインプラント治療を患者さんの手記や治療例を使ってわかりやすく紹介  
農文協 ▶1,400円

### 絵本 丸橋賢作(星雲社)

日本図書館協会選定図書  
エリカのお花畑 ▶1,470円  
すいせん村のねこやしき ▶1,470円

# 丸橋全人歯科の本

### よくわかる顎偏位症の治療と予防

不定愁訴は咬み合わせ異常に原因があった  
1,300円

### 良い治療悪い治療の見分け方

あなたの歯科治療は大丈夫?  
ほんとうは治る防げる  
1,530円

### 新しい歯周病の治し方

全身を治して歯周病を克服。勇気づけられる患者さんの手記  
1,470円

### 歯槽膿漏

生活習慣病として捉え、生活改善で克服  
1,260円

### 丸橋賢3部作(春秋社刊)

#### 感性編 癒しの思想

「天声人語」でも紹介された丸橋哲学の原点  
▶1,995円

#### 理論編 全人的治療への道

歯科を出発点に全人医学の驚くべき理論・思想  
▶1,890円

#### 実践編 <全人歯科>革命

「免疫革命」の著者 安保徹氏(免疫学者)推薦  
▶1,575円