

第37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

いのちを 繋ぐ 火球
水 酸素 大地
宇宙の原則 生かされる
大いなる いのち

アダムの原罪
怒り 悲しみ 猜疑心
こころの 歪が生む
病という 宿命

宿命を 受け入れ
希望と信念に 向かう時
取り戻す 輝き
蘇る いのち

(仁志)

「良い歯の会」機関紙

いのち

アジアと日本の自立のために
ー水も空気も政治も汚れの極みの中からー

「良い歯の会」主宰
(医) 社団耕生会 理事長 丸橋 賢

責任能力未熟のアジア

中国の大気と水の汚染は特にひどい。写真①は大連だが、ビルも人もよく見えず、目も喉もしみて痛い。アジアの国々はいどの差はあれ同じだ。水や生野菜を口にすれば下痢になる不衛生状態だ。

自分が生きるための環境を、水も空気もコントロールできない人間を自立した人格と認めてよいものだろうか、私は強い疑問を覚える。少なくともそのような人間によってきちんとした民主主義が成立するはずはない。政治や歴史が汚され、歪められ、大きな悲劇が作られる。困ったものである。



写真① 大連の道路に立つ。人間が生きてゆくには不適な汚染だ。

政治は民主主義以前のレベル

報道されるアジア諸国の政治を見れば、その前近代性が明瞭である。利権や賄賂は必要悪として闊歩し、それに対する批判の声も上がらない。汚れた体質は民衆の末端まで浸透している。中国で歯科関係の学会を開いた時、関係する中国人にいちいちお金を包むのが習慣で、それを知らない事は順調に運ばないことを知らされた。カンボジアでは要人が悪質な利権で巨利を得、黄金に輝く宮殿に住んでいると民衆は嘆く。しかし警察も賄賂をもらっているから摘発

されることはない、との事だった。確かに空港職員も手荷物の通過に言い掛りをつけて小銭を要求した。「家族を養うために、人を騙してお金を得るのは良いことだ。」

と云う中国人もいた。アジアの政治は水や空気と同じように汚れていて、その根は深いのだ。韓国の大統領の逮捕、国家間の合意を軽く反故にする気質、中国の南沙海、ロシアのクリミア半島での非論理的で強引な押し、北朝鮮の粛清や暗殺、紳士的とは言えないこの体質は、同じ伝統に育まれた民衆という深い海なのだ。この政治によって悲劇的な歴史しか作られない。そしてこの民衆の海を変えるのは絶望的に難しい。アジアの国々が紳士的に国際舞台で振舞う日を切望しているが、その日は来るのだろうか。

では日本はどうか。明治維新後、ヨーロッパに学んで近代化の道を歩いたせいでだろうか、環境汚染も政治腐敗も確かに他の多くのアジア諸国よりましと見える。しかし私は近年の民衆と政治の質の低下には危機感を抱いている。本を読まず、低俗テレビ番組で育った脳が選ぶ政治家のレベルも、他の先進国と比較にならないくらい頭の悪い人材が増えている。欧米の首脳は世界の大学学力ランキングのトップクラスを卒業した人々だ。日本は首相、副首相共にビリからランキングに入るような大学卒業生だ。森友学園、加計学園との不透明で幼稚な関係も、その頭脳のていどにふさわしい。首脳には優秀な頭脳が不可欠だということに早く気付かなければならない。

東京都知事は連続して金銭問題で失職し、最近も築地市場移転問題や東京五輪問題などで黒い霧を漂わせている。ヨーロッパ社会の成熟とは比較できない差がある。(注・私はロシアは人種的には白人だが、思考の非論理性はアジアだと思っている)

ヨーロッパと比較する

アジアに比べ、ヨーロッパの街は水も空気も景観も美しい。道路にゴミも落ちていない。スイスなどは特に徹底していて、国全体が公園のように美しく整備されている。山岳の拠点都市では車も電気自動車しか走っていないから、空気も森林の中のように美しい。窓には花が飾られ、道路は夜のうちに完全に清掃され、芝生はいつも短く刈り揃えられている。写真②はベンゲンの街。周囲の山も美しく清掃や下刈りが行き届いているが、スイスでは人目に触れる面のみではなく、見えない山の裏側まできれいに手が入っている。本当の本物だ。美しく管理できない人に所有権は認められず、管理をすれば補助金が支給される。ベルンやチューリッヒのような大都市でもほぼ同じだ。空気を吸うだけでも価値が高い国造りが行われているから、ホテルも鉄道も物価も世界一高いのに、多くの観光客が集まっている。



写真② スイスのベンゲン。アイガー、ユングフラウなどへの観光拠点の街。全てが澄みきっている

と空気は排ガスが臭い、道路は汚れ、騒音もうるさい。自分が生きる環境をきちんとコントロールできる民衆によって支えられているのがヨーロッパの民主主義だ。だから選ばれる政治家も頭脳、人格ともに優れた人材で、民衆が政治家をコントロールできる。政治家の言動は論理的で、汚職も少ない。

成熟した個人で構成される文化を

イギリス人はとても紳士的で親切だ。旅人が道を探していれば、すぐに親切に話しかけて助けてくれる。妊婦や老人には手を貸し、席を譲ってくれる。イギリスでは幼い時からそのように育てられる。生まれると間もなく、自主性が育つよう、両親とは別室で育てられる。他者に迷惑を掛けないよう、子供はレストランにも連れて行かない。その代り、一人前と認められる論理的主張は百パーセント認めてくれる。同時に全ての責任を自覚させられる。

日本では責任の自覚のない人の振舞いに甘く、許容してしまう。甘やかしては決して優しさではなく、人と文化を骨抜きにし、腐らせるだけだ。「人格を認めるためにはもう少し自覚が必要です。」

というメッセージを常に発する、あるていど高いハードルを内に潜めた硬派な文化を育てていかないと、成熟した民主主義を育てることは難しいだろう。未成熟な個人に支えられた民主主義は、誤った道を選びやすく、こんな恐いものはないと思う。

さて、未成熟な民衆を許容するばかりか助長する風潮をつくっている元凶はどこにあるのだろうか。政治、テレビ、ゲーム、国民性、それぞれに原因はあろう。しかし、世界の中で、特に目立つのは吐き気を催すほど低俗なテレビ番組だろう。これに脳を曝されて育てば、無脳化した民衆になってしまう。笑いを取れないからバックに笑い声を流し、馬鹿げた、価値のない冗談で構成される低俗番組を、私たちは拒否しなければならぬ。物作り、食文化などで世界に誇れる長所をもつ日本人にふさわしい文化をつくるために。

歯と食の力で生命力と健康を取り戻す
全人歯科医学がわかる本

心と身体の病と闘う

「良い歯の会」35年の軌跡 丸橋賢 著
農文協 1500円＋税
参加者6万5千人 機関紙「いのち」35年を辿れば、病まない元気な一生が見えてくる



観察力ー確信を育てる 丸橋賢 著

NTT出版 2200円＋税
先入観のない謙虚な心で見つめる。わからないものはわからないまま見つけ続ければよい。少しずつぽんやりと、そしていつかはっきりと真実は姿を現す。



咬み合わせ不良の予防と治療

日本全身咬合学会認定指導医 亀井琢正 著
農文協 1300円＋税
咬み合わせ不良の全身への影響から治療法、予防するための食生活を解説。



みんなのための家庭の歯学

丸橋ファミリー歯科院長 青木博之 著
西村書店 1500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力強いでわかりやすく解説。



三部作

全人歯科革命

丸橋 賢 著 春秋社 1500円＋税
口腔の治療から全身の治療へ 歯科医も知らない全人歯科の威力！

全人的治療への道

丸橋 賢 著 春秋社 1800円＋税
医師と患者が共有すべきほんとうの治療のすがた 全人医学の理論・思想の全貌

癒しの思想

丸橋 賢 著 春秋社 1900円＋税
病むいのちを癒すこと それは病む社会 病む自然をそっくり癒すことである

身心を変える

新しい全人的インプラント治療

日本口腔インプラント学会専門医 辻本仁志 著
●インプラントは咬み合わせが大切 ●肩こり、腰痛、自律神経バランスを改善 インプラント治療で実現する身心の健康 ●トラブルになるインプラントの原因はここにあり ●最新の技術「ガイド手術」とは



健康な歯を守る3つの基本

医療法人 社団耕生会 副理事長 亀井琢正

誰もが健康な自分の歯で一生を過ごしたいと思います。歯のケアに関して多くの情報が氾濫していますが、歯を守る基本はたった3つ。我々が毎日見ている患者さんの口腔内と人類の歴史を照らし合わせれば、歯を失う原因が浮かび上がってきます。

歯を守る基本は食

歴史的に見ても虫歯の発生は食生活と深く関わっています。例えば、日本の旧石器時代は狩猟中心による生活で、ゾウやシカなどの獣から栄養を摂取していました。これらには糖質が少なく、虫歯の発生率は極めて低いことが分かっています。しかし、縄文時代になるとドングリやクリなど狩猟採集により糖質やでんぷんを含む炭水化物の摂取がみられるようになります。そのため、虫歯の発生率が上昇し約10%になります。さらに稲作が浸透した縄文後期から弥生時代には虫歯がさらに増え約20%になります。

次の表は世界各地の食と虫歯の発生率を調べたものです。約7600年前のアメリカ先住民や近代のイヌイットは炭水化物の少ない狩猟採集による生活で虫歯率は低く、その後植物食摂取による炭水化物の増加と穀物栽培の発達で虫歯率が飛躍的に高くなります。一方、歯周病は猿人や旧石器時代にも見られます。

患者さんの中で虫歯や歯周病を再発させる方は「良く磨いているのになく」と言いながら、歯の根元にプラークと呼ばれる食べかすが検診の度にたくさんついています。それだけ全てを取るの大変なのです。そのプラークの源は炭水化物と歯です。炭水化物は控えめにし、繊維質の多い食物をとり、よく噛むことで自浄効果により予防が期待できます。またバランスの良い食事は、歯や骨を強くし歯周病に負けない免疫力にも貢献します。

正しく噛んできれいな歯列

正しく噛むことは、乱れのない歯列と強い歯槽骨を育みます。これも人類学的に明らかで、古代人は顎の骨が厚く、きれいなU字型をしています。江戸時代から現代になるに従い骨は細く、歯列の乱れが目立ってきます。太くて厚い骨は歯周病になりにくく、乱れのない歯列は食物が挟まりにくいいため虫歯や歯周病になりにくいのです。これは硬いものを噛むだけでなく、日常の運動によっても良い噛み合わせが育まれます。逆に咀嚼回数が少なく、偏った姿勢や運動をしている人は噛み合わせの乱れが頻繁に見られます。

現代食では必要な手入れ(ケア)

診療の中で、一見頓着していても健康な方がいます。そこに共通していることは、食物バランスときれいな歯列です。この二つさえ満たされていれば、日頃の歯磨きは必要ですが最優先ではありません。この二つを満たす方は、歯があまり汚

集団名	年代	経済段階	虫歯率
アメリカ先住民	7600年前	狩猟採集	0.4%
縄文人	12000～2300年前	狩猟採集	8.2%
弥生人(下関土井ヶ浜)	2000年前	農耕	19.7%
オーストラリア先住民	近代	狩猟採集	4.6%
イヌイット(アラスカ)	近代	狩猟採集	1.9%
現代日本人	近代		31.3%

『古病理学辞典』藤田尚先著2012年(同成社) 一部改変

ておらず、歯茎もハリがあります。食で歯を汚し、よく噛まず、乱れた歯列だから手入れが難しくてダメになる、それが本当です。歯磨きは重要ですが、唾液に溶けた食べかすは歯の間の隅々まで入り込み完全に取除くことはできません。むしろ汚さないことを念頭に置くべきです。歯磨きは、歯を守る最後の砦ですがもう一つ大切なのは、定期検診です。大幅に伸びた寿命に対応できる歯を維持するためには、虫歯や歯周病だけでなく、噛み合わせのチェックも大切です。

健康を支える5つの柱

丸橋全人歯科 院長 辻本仁志

丸橋全人歯科の治療理念、技術力を支える5つの柱があります。

一つは咬合です。歯は体や自律神経のバランスを正しく保つ下顎位に並んでいなければなりません。これが狂うと姿勢の変化や身体症状が認められるようになります。インプラント治療で全く歯の無い方を診てい

ると、健康であるためには、歯を作つてきれいに並べる治療ではなく、最適な下顎の位置に、顎のずれを起こさないよう歯が並んでいることが大切であるというのが実感です。治療中に仮歯を調整していると、一瞬で右に左に大きく肩の高さが変わる患者さんがおり、もはや咬み合わせと姿勢の変化は疑いようがありません。身体症状や自律神経バランス、脳血流や睡眠が下顎の位置や歯の接触で変わることが多くの研究結果が報告されており、学術的にも個々の例で断片的に証明されています。しかしながら、これらの事実を治療のレベルにまで有機的に結び付け、実績を上げるには日々の鋭い観察と泥臭い治療現場での技術の積み重ねが必要

です。当院は、体のバランス評価、下顎位の決め方、咬合接点など細かな基準を決めて多くの治療を行っており、咬合治療は日本の最先端を走っていると考えます。咬合と身体症状の関係は全国の患者さんと医師等も注目を始めており、将来は無視できない状況になるでしょう。

クも大切です。それにより、歯が割れて失うなどのリスクが軽減できます。また、もし歯に問題が見つかったら、中途半端な治療をせず徹底的に治すのが正解です。歯は、力や温度変化など過酷な環境にさらされかつ体で一番敏感な器官です。そのため治療には大変な精密さが要求されます。正しい治療を行えば必ず長持ちしますので、ぜひ諦めずに受診することをお勧めします。これら3つの基本を生活習慣に組み入れれば歯の健康長寿も間違いありません。

二つ目は食です。細かな内容については是非、良い歯の会の中で行われる試食会等を利用して学んでいただきたいと思っています。当院でお勧めするバランスのとれた食事内容に変えてゆくと、体の細胞の活力が上が

り、再生力や治癒力が向上してゆくと、造骨治療の際、患者さん毎の骨の細胞の活力の違いを観察するとよく理解できます。食が良い方向に変わった方は、治療による治癒もよく、治療後の経過も良好で、長く良い状況が保たれています。

三つめは精神・心の問題です。我々脊椎動物の祖先は、口がまず発達し、その後口の周りから大脳辺縁系が発達してきました。したがって「噛む」という行為と我々の心は密接な関係があると考えられます。我々の喜怒哀楽の感情や意欲は大脳辺縁系でコントロールされていますが、噛めなくなるとこの部位の細胞が委縮し、咀嚼することで、同部位の血流が増加することが解明されています。治療を行うことで、うつ傾向の方が改善し、検診の時に「前向きに生活できるようになりました」と声をかけていただくことが多いのは、治療によりストレスなく適切に噛めることで、脳の血流が上がり、細胞が再生あるいは活性化されるためです。ストレスと治る力については相関があり、ストレスをため込む生活をしている方は歯周病になつて

います。先日、丸橋先生の作ったなすを観察しましたが土(人では食)が良くても環境の差で発育が違います。人の場合、環境に加えさらに心の持ち方が病気を引き起こしたり、治療に向かわせたりするのです。

四つ目は運動です。噛むことも運動で、脳や口の周囲の血流を上げることになりますが、個人に合った強度の適度な全身運動をすることは、末端の血管まで十分血流を行きわたらせ、歯茎や歯槽骨の血流が十分確保でき、細胞の活力を保つことができます。ストレスも結局はこの血流を滞らせてしまうのです。十分な血流はさらに骨や歯茎に炎症を起こす物質の濃度を減らし、炎症を軽度にする効果もあります。

五つ目は睡眠です。特殊な病気の



肥えた土で栄養状態は良いが日照時間の差で左端のなすびが最も発育がよく実もおいしい。人では環境に加え、さらに心が細胞に影響する。

良い治療を受けることが結局は近道

困り果てたように来院されたご婦人。聞くところによると、他院でインプラント治療を受けて数年が経過したが、痛みと腫れ、口臭に悩まされていると訴える。咬んだ時にぐらつきも感じるというので審査をしてみ

ると、写真1のようにインプラントの周りの骨が溶け、歯茎が痩せて、本来骨の中に埋まっているべきインプラントのネジの部分が見えてしま

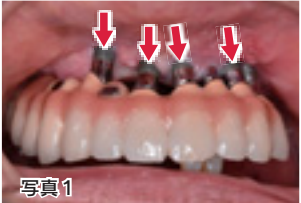


写真1 他院で受けた、数百万円かかったインプラントの周りの骨が溶け、インプラントのネジの部分が見えている。

っている。治療にはすでに数百万円の費用がかかっている。治療方法にもよるが、同じ本数の歯を作るのに、当院より百万円から二百五十万円ほど費用がかかっている計算である。左上のインプラント3本はすでに脱落してしまい、迷い悩ん

合が大きく関与しているのです。今後はこの健康に大きく関わる5つの柱を患者さんに還元できるように、歯の持つ新しい価値、全人医療をより発展させてゆきます。

先日19年前に治療した患者さんが来院した。初診時は写真2のように歯周病で骨が溶け、あちこちの歯の周りから膿が出ていた。根管治療と歯周病治療、インプラントによる歯の補強、補綴治療による咬み合わせの調整で治療を終えた結果、19年間定期検診のみで追加の治療は行っていない(写真3)。溶けていた骨は回復し、ポケットは無くなり、咬み合わせを回復したことで体調も良い。当初、費用のことで治療を迷っていたが、最小限の設計を提示してあげた結果、患者さんが治療を決断したのだった。一年毎の検診に来院するたび「初診の状況だと、他に行っていれば今頃は総入れ歯だったと思います。治療を決断して良かったし、感謝しています。」と話をされる。他院を選択して、状況を悪くし、当院に来院するよりも、この方は近道を選択したのだと思う。

国民は、一般の歯科治療が2、3年おきに「同じ場所を」再治療し、その歯がダメになり、最後は総入れ歯になる事がかしいと思いはじめていると言います。安心できる治療技術で、長期間体調を整え、健康を支えることができる歯科治療を受けることが、患者さんにとって、結局は近道なのです。(文責 辻本仁志)



19年前に治療した患者さんの初診時レントゲン。歯はほとんどすべて動揺し、骨が黒く溶け(矢印)膿が出ていた。



根管治療、歯周病治療、補綴・咬み合わせ治療を的確に行った経過、19年間追加治療なしで過ごしている。最新のレントゲン写真、骨が回復しているのが分かる。

親が変える子の口腔内環境

良い歯の会 カリエス班主任 加部景子

「両親の遺伝で、私も歯が悪いんです。」という言葉をよく聞きます。虫歯が得意で、歯周病になりやすい、それは遺伝だからと一概には言えません。今回は「親と子の口腔内環境は同じようになるのか」について少しお話ししたいと思います。

当院では良い治療技術を提供することももちろんですが、食生活についても指導させて頂いております。その時の聞き取り調査から、口腔内環境を比較すると、食生活が影響を与えることが分かります。つまり、母親が作る料理を子供が食べ、同じものを食べることにより子供の口腔内が親と同じ傾向になるのです。

3パターンの親子の例から考えてみましょう。まず歯の悪い親子です。食事はお肉中心で野菜や魚は嫌い、食べないそうです。間食は甘いものが大好きで多量に食べています。このような食事をしていると、虫歯は多く、偏食のため歯肉の色も赤黒く不健康な色になります。(写真1、2)

もう一つのパターンは、従来から食事や口腔内ケアに力を入れている家庭です。このような場合、お子さんの口腔内はきれいに管理され、もちろん管理しているお母さんのお口の中もきれいです。3つ目のパターンは、お母さんの口腔内がひどい状態で、当院で治療を受け、良い歯の会で正しい食事を学んだことにより、お母さんが美しい歯を手に入れ、歯の大切さを実感することで、お子さんが機能的な美しい歯を育むケースです。(写真3、4) このケースのように、親の考え方が変わるだけで子供の口腔内は変わっていくのです。お口の中だけでなく将来の生活習慣病も防ぐことができます。

冒頭でお話ししたように、口腔内環境の良し悪しは遺伝だからとは言いきれません。正しい治療、正しい食事等、歯を健康に保つ生活習慣について毎月良い歯の会で勉強会を実施していますのでぜひ参加してみてください。



写真3 当院治療で来院した方の初診時の口腔内。



写真1 食事の偏食があるお母さんの口腔内。



写真4 良い歯の会で学び、その後育てたお子さんの口腔内。お母さんの歯が悪くてもその後の理解と認識でお子さんの歯は変わる。



写真2 写真1の方の子供さんの口腔内。

治療を受けた患者さんの声

ラッキーな タイミング

取手市 K・K (自営業・女性 55歳)

ある日、歯の違和感が日に日に痛みに変わり、行きつけの大きな病院内の歯科口腔外科に行きました。一年くらい前に治療した歯根がダメと診断され、その日のうちに抜歯。笑うと見える所の歯が無くなりショックを受けて帰ってきました。このことを相談した方から、インプラントにするなら丸橋全人歯科を紹介して頂きました。その方の主治医であった辻本先生に出会い、いろいろな説明を受けるうち、子供の頃からの虫歯の治療、根管治療から歯のすべてをトータルで先生にお任せする決心を固めました。インプラントをはじめ、残っていた親知らずを利用して歯の移植も経験し、医療の進化と先生の技術のすごさに驚きました。その後、矯正を経て、咬み合わせをトータルで治して頂き、きれいになった歯に欲も出て、歯のホワイトニングもして頂きました。今ではあの時、歯が一本無くなつてショックを受けた事さえも、丸橋全人歯科と出会う丁度良いタイミングだったと思えてなりません。咬み合わせ調整のせいか、体調も良くなり、腰痛も軽くなり、何度目覚めていた夜も熟睡できるようになりました。何より友人に「笑顔がステキになったね」と言われ大満足です。もともと健康で病気知らずで、親に感謝して生きてきましたが、これからの人生を好きな仕事をし、楽しい旅行、美味しい物を沢山食べながら、よりいっそう健康な日々を過ごせそうで、その幸せを実感して

います。これからはここまできれいになった歯をできる限り大切にしていきたいです。追伸、新幹線や車で月に一、二度通いましたが、その都度、群馬の美味しい野菜や郷土料理を食べることがとても楽しみでした。これからも半年に一度は通つてケアして頂こうと思つていますので、よろしくお願い致します。

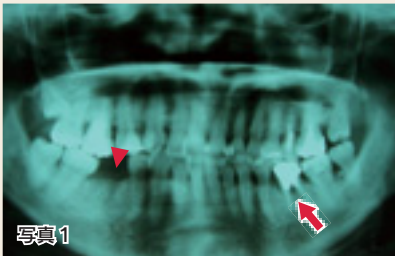


写真1 初診時のレントゲン。抜歯された部位(矢頭)。矢印の歯も穴が開いて骨が黒く溶けている。歯並びが悪く、上下の歯がうまく咬んでいない。

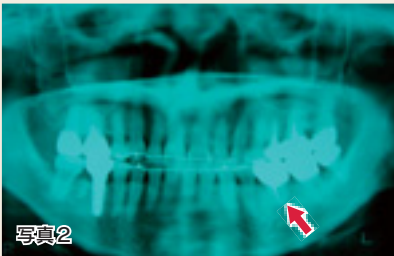


写真2 治療終了時のレントゲン。矢印は右(R)下顎智歯を移植している。



写真3 治療終了時。矯正で歯がきれいに並び、咬み合わせがうまく調整できた。姿勢や体調不良、睡眠障害が改善している。

咬み合わせを最適な状況に調節するために、矯正治療で歯の位置や方向を正しくし、インプラントや歯に最適な力が加わるようにすることが必要です。それにより、歯が守られ、咬み合わせも安定します。また、前

歯の審美的な改善は、患者さんの心が前向きになり、大きな治療の効果です。患者さんに高度で最適な医療を提供するため、当院の矯正、咬合、外科等のチーム医療は不可欠です。

絶望の私を救って頂いた

高山市 T・C (美容師・女性 66歳)

私は、長年歯の調子が悪くて常に悩みの種でした。六十六歳になりましたが、三十代終わり頃から極度のストレスによる体調不良で、常に歯茎が腫れて辛い思いをしていました。今の様に医学の知識もネット環境も無い状況でしたので、ただ近くの歯科で膿を抜いて貰うだけでした。体力が無いままで過ぎて行き、気が付けば上顎の歯が全て無くなり入れ歯になったのが五十才の時です。それからの私は、何とか下顎の歯だけは死守したい一念で食事、運動等に気を付けていたにも関わらず、一本抜け二本抜け、部分入れ歯を使つていましたが医師から、もう支えきれないから三本抜きましようと言われ、私はかなり悩みましたが結局抜歯しました。その時から私の地獄が始まりました。後わずかに残っていた歯に部分入れ歯が全く合わず激痛と人相までが変わつてしまい、サービスをしているのでもマスク無しでは耐えられない状況になりました。私は悲しみのどん底に陥り、入れ歯の処置をして貰うことに状況が悪化しました。そして、とうとう苦痛で食事も出来ず、体重が激減し、自分をコントロール出来なくなりました。この行き場のない辛さに加え肩こり、腰痛、高血圧が合併し、この思いは主人にも言えませんでした。

その頃高崎にいる妹が以前丸橋先生に助けて頂いた事を思い出し、年末でしたが連絡をおもいで妹に電話し、翌年二〇一六年の正月明けに丸橋先生にお会いしました。その時「絶対に綺麗にしてあげるからね」と言つて頂いた時には思わず泣いてしまいました。先生の一言がどんな薬よりも効果があった事は言うまでもありません。

ません。処置では残る歯も、もう役目が果たせないとの事で抜歯し、全ての歯が無くなりましたが、不思議にも怖くはありませんでした。この先に私の未来が待っていると思つたからです。私の担当をして頂いているのは、辻本先生です。抜歯から造骨手術までの治療は辛い事もありましたが、無事下顎のインプラントも入り、固い食事も噛める幸せは言葉に出来ない位の解放感と喜びで一杯です。

飛騨高山から去年は十三回通いました。冬は大変でしたが主人姉妹の協力で明るい私に戻れました。手術後に気付いた事は、知らない間に腰痛肩こりそして血圧の値も正常になりました。



写真1 歯周病の歯を抜歯した後の下顎歯槽部。義歯を装着しながら造骨し、十分な幅の骨ができています。



写真2 ガイド手術により歯茎を切らないフラップレス手術でインプラントを植立した。傷はインプラントが貫通した穴のみ。



写真3 手術当日に歯を装着して、固定式の歯で咬めるようになった。この日から入れ歯とは別世界の使用感。この後の咬合調整で、体調も改善した。

世界一の丸橋 全人歯科治療

神奈川県 匿名 (主婦・58歳)

左の奥歯が痛くて咬めなくなり、十年以上も右だけで咬んでいたために、左右のバランスがおかしくなり、転んでケガをしたり、内臓の不調、精神の不安定に悩んでいました。大学病院で診てもらつた「治療に問題はない。あなたの神経が過敏なだけ。」と言われて、痛いと言った私の言い分は却下されました。

歯科医に対する不信任がつのるばかりで、あきらめかけていたところ、信頼できる方から、「世界一の歯科医院がありますよ。」と、丸橋全人歯科を教えてくださいました。丸橋先生にお会いして、ていねいに説明を受けて、ここなら大丈夫。信じておまかせしよう。と思えました。

左奥歯を抜歯して、辻本先生による、造骨、インプラントの手術も、順調に終わり、その後は亀井先生に連携して、お世話になりました。毎回、誠意ある治療をしていただき、今は、左右両方の歯で咬める喜びを感じています。同時に、根管治療も受け、以前他で受けた治療と、レントゲンで比べて見ると、一目瞭然、いかにいいかげんな治療だったのかが分かりました。

少しも妥協をしない治療をされる丸橋先生の精神は専門の先生方がチーム一丸となつて取り組んでくださる治療に現れています。丸橋全人歯科の治療を受けることができた幸運に、深く感謝し、私のように、心ない治療で辛い思いをして、歯科医不信に陥つている方が、一人でも多く、丸橋全人歯科に出会えますよう、願つております。

EM自然農法で完全無農薬米の生産に挑むたきざわ農園を訪れて

丸橋全人歯科 院長 辻本仁志

歯周病治療のために、丸橋先生が指導してきた食の要点は、実際の治療で実績を積み重ねてきました。そしてその内容は、骨を作る造骨治療にも共通します。食を変えるにはまず主食を変えることが基本です。精米機を購入し、玄米か五分搗き以下に精米して食べると良いのです。まずは主食を変え、そして具沢山味噌汁を取り入れるなどできるところから工夫をしてゆくと、無理なく食事が変わってゆきます。今回は、当院の食事指導の要とも言える主食の米、小麦の生産に、完全無農薬で化学肥料を一切使わずに取り組んでいるたきざわ農園取材しました。

私が幼少期に見た米作り

四十年以上前、私の郷里の田んぼにはまだカエルの卵やオタマジャクシ、カブトエビが鈴生りに見られ、稲刈りの後には多くのイナゴやバッタ、カエルが飛び跳ねて、歩くのにも気を使った程でした。それが急激にその姿を消してゆきました。「農薬」が原因です。稲穂がある程度大きくになると、病害虫を防ぐために田を横断する長いビニール製の散布装置にガス状の農薬を送り込み、散布していました。散布が始まると、近隣の家は夏にもかかわらず、息を止めながら急いで窓を閉め切り、農薬が風に流され家に入ってくるのを防ぎます。マスクをして散布しても後で頭痛が生じるような「毒」をまき散らした結果、水田にはほとんどオタマジャクシがいなくなり、稲刈りの後にバッタも見られなくなりました。これほどひどい農薬散布は行われなくなっているようですが、慣行農業では農薬と化学肥料、除草剤を使用する米作りは今も続いています。

無農薬米に取り組み始めたきっかけ

たきざわ農園が無農薬米に取り組み始めたきっかけは、たまたま通りかかった小学生の一言によるものでした。先代から農業を引き継いだ当時、

農業に頼った慣行農業を行っていた。そしてちょうど農業を撒いている時に小学生が通りかかったのだった。「農薬を撒いているから逃げろ」「小学生たちは声を発しながら走り去りました。普通なら慣行農業の大きな流れの前で「でも仕方ない」とするところですが、瀧澤さんはその光景が非常にショックで「小学生が安心して食べられないようなものを私は作っているんだ」と強く自覚したそうです。そして、農業に頼らない栽培方法を確立したいと本気で考えるようになりました。

母なる土がよみがえるEM自然農法

たきざわ農園が長年の試行錯誤と工夫の上に確立したのがEM自然農法で、除草剤や化学肥料、農薬は一切使わない方法です。「EM」とは有用微生物群のことで、乳酸菌や酵母菌、光合成細菌等を含むものです。EMを散布することで土が生産性の高い活力を取り戻し、病害虫に強い作物が育ち、収穫量を増やすことができます。一方、最新の化学肥料や農薬で徹底管理し、農業を行う慣行農業は、壮大な自然のシステムを破壊する結果、大地をやせ細らせ、病害虫に弱い作物を作り、栄養価や収穫量も減らしているのです。それは、歯科の分野で、生活の利便性が向上し、薬に生活でき、加工した食べ物が入るようになった結果、我々の母なる体が弱り、「顎の退化」を含め、新しい病が引き起こされているのと重なります。

たきざわ農園の現場を見て

たきざわ農園は、こだわりの品質と大規模農業を両立させる、日本では理想的と考えられるスタイルで農業を行っています。最新の大型農機や巨大な倉庫、そして高品質の米を出荷するための分別機械等（写真1）がそろっているのに驚かれます。農協等に出荷したのでは、他の米と混ざってしまうため、高品質を保つためには自前で一貫生産する必要があります。そして、瀧澤さんの強



写真1 巨大な倉庫の中で米作りについて説明を受ける。米の品質を保つために導入している最新機器の一部。



写真2 EMで改良された大地に立つと癒しを感じる。前屈をするといつもより数センチ以上体が曲がる。



写真3 慣行農業の小麦とたきざわ農園の小麦の色の違い。化学肥料を多く与えると濃い緑色になる（矢印）。

蘇った大地に戻ってきた生物

たきざわ農園では大自然の循環の中で、その力を最大限に利用しながら米作りを行います。田植えを行うと、通常より水量を多くして太陽光が土に届きにくくし、雑草が生えるのを防ぎます。また、EMで肥沃になった田には、水草が浮き、カブトエビやホウネンエビ、そして野生のカモが何羽も飛来して泳ぐことで水が濁り、さらに光を遮り、雑草が生えても米作りに影響しない程度にしか大きくなりません。これにより除草剤を一切使わない米作りを可能にしています。（写真4）また、EM

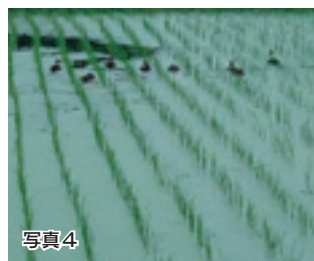


写真4 たきざわ農園の水田に飛来する野生のカモ。

で土壌改良された活力のある土で育つ稲は、農薬を使わなくても害虫や病気に負けることなく元気に育ちます。台風が強風にさらされて、周囲の稲が倒れても、たきざわ農園の稲は深く根を張って倒れることがないそうです。また、慣行農業米であれば、一粒の種から三茎程度の稲穂が増える程度ですが、たきざわ農園の稲穂は二十茎程度にまで増え、一茎から収穫される米も粒の大きさがそろい、3〜4倍の収穫量が得られます。収穫期には千羽近い多くの雀が飛来し、イナゴやバッタもあちこちで飛び跳ねています。（写真5）



写真5 通常の3〜4倍の米が育つ稲穂のあちこちにイナゴが見られる。

害のない、肥沃な大地に生物は本能的に帰ってくるのです。

EM自然農法の恵みを頂いて

見学の最後に、EMで肥沃になった土からの恵みを試食しました。米はモチモチした歯ごたえと甘みがあります。小麦から作ったすいとん、ネギやホウレンソウも頂きましたが、どれもおいしく、素直に体が受け付けます。食べながら気持ちの安らぎ、贅沢なひと時を体験しました。米ぬかと胚芽には抗酸化物質が多く含まれていますが、EM農法で育った米は特別抗酸化力が強いそうです。また、米には炭水化物の他、たんばく質や脂肪、ビタミン、ミネラルも含まれ、未精白米を食べればある程度命を長らせることができます。「主食」を変える大切さを再認識しました。



写真6 たわわに実った稲穂の中に立つ瀧澤さん。EMの大地の恵みのおかげで、当院で測定した骨密度も100を超え、歯槽骨も歯茎も20代のように健康そのもの。

今回の取材は、自然に逆らわず、自然の大循環の中でその恵みを育て、頂き、生かされる姿こそ、健康にとって大切であることを強く実感した一日となりました。（文責…辻本仁志）

編集後記

今回のいのちは、私たちの生き方や歯の健康を手に入れるヒントについて何らかの示唆が得られるような内容になっています。また、寄稿頂いた手記については、慣れない文章を書くというストレスにも関わらず、快く引き受けて頂き、感謝いたします。単に歯が治って咬めるという事以上に、姿勢や体調が改善し、健康を手に入れるという全人的な治療への感動が手記を寄稿していただけた原動力になっているのではないかと感じます。今後も、できるだけ多くの方にさらに良質な全人医療の結果を体感していただきたいと考えています。たきざわ農園への取材では、我々の命の起源、微生物の力を利用し、生かされることの大切さを学びました。丸橋先生が記したように「環境をコントロールできない人間」は自分の健康も手に入れることができないと感じています。（辻本仁志）

「良い歯の会」無料歯科相談会と講演会

2017年10月22日(日) 10:00~16:30
御茶ノ水ソラシティ

(JR御茶ノ水駅 徒歩1分)

歯に関する無料相談、講演（丸橋理事長ほか）、測定コーナー、パネル展示解説

お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

詳しい内容はHPにてご確認いただけます。

<http://www.maruhashi.com/>



参加無料

事前予約不要

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

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

お電話にてご予約下さい。 TEL 027-323-9524

良い歯の会のフェイスブックで次回のご案内、会場の様子などがご覧いただけます。

参加無料