

第39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

医・農・智

百六十兆 果てなき 宇宙
及ぼしあう 集合体
いのち

異なる 入力が 生む
健康への 兆し
透明な 観察 分析
手にする それぞれの 技

智を 集結し
望む 未知なる 多面体
原初の 能力に 環る
輝ける いのち

(仁志)

「良い歯の会」機関紙

いのち

戦時と超甘やかしの今、
二つの無意味の時代を見て

―バカを指導者にするな―

「良い歯の会」 主宰
(医) 社団耕生会 理事長 丸橋 賢

目に余る日本の衰退

日本は確実に貧乏になっています。二十年前に比べGDP(国民総生産)は全く上がらず、実質実効為替レートは記録的な円安(円の価値の低下)になっていて使えるお金は減り続けています。野口悠紀雄は「平成はなぜ失敗したのか」の中で、このような衰退に気付かず、世界の潮流に遅れ、能天気である日本人は茹で蛙状態だと言っています。表Ⅰの如く、

表Ⅰ 世界各国の名目GDPの推移(2017年)

	対1985年比	対1997年比 (20年前)
日本	1.6	1.0
米国	4.5	2.3
英国	4.9	4.1
韓国	19.9	3.3
シンガポール	11.0	3.2
豪州	7.2	3.1
中国	88.5	10.1

日本だけ国力が伸びていない!

「日銀破綻」藤巻健史著より

日本のGDPは二〇一七年で二十年前と同じで、中国は10.1倍、米国2.3倍、英国4.1倍に比べ全くの停滞です。中国では三十年前と比べ、88.5倍にも成長しているのです。事業に関わっている人なら誰でも、最近お金が動かないことに気付いているでしょう。加えて、もつと恐ろしいのはITやバイオなど主な産業の骨格を米国や中国に握られ、これから日本が逆立ちしても参入困難な状態になってしまっていることです。国力低下は学力、気力、体力でも同様です。上位だった東大も世界大学習ランキングで四十六位に低下し、米国への留学生数も、昔は日本がトップだったのに、今は中国一位、韓国二位で、日本はその他の中に含まれ、数に表れないまでになってしま

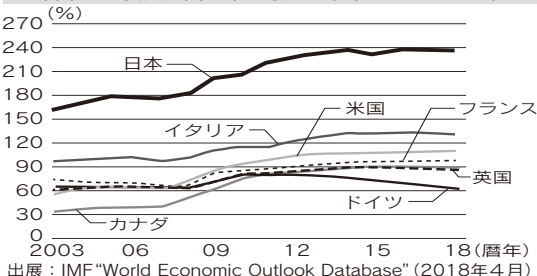
いました。背景にあるのは私が拙著「退化する若者たち」で示した日本人の身心の力の低下です。

国も日銀も債務超過目前

低迷の極みにある日本経済を浮上させようとアベノミクスの目玉政策で異次元金融緩和を続けています。これは国の借金証文の国債を日銀が無制限に円を増刷して買い取るという禁止手です。併せてお金を市中に大量に流すためにETF(上場投信)を買い続けています。さらに悪いことに年金資産、郵貯などにも購入圧力を加えています。国債や株が下があれば、年金資産が消えてしまします。国の債務残高も現在表Ⅱのように膨れ上がりました。

表Ⅱ 債務残高の国際比較(対GDP比)

債務残高の対GDP比を見ると、日本は主要先進国の中で最悪の水準となっている。



出展: IMF "World Economic Outlook Database" (2018年4月)

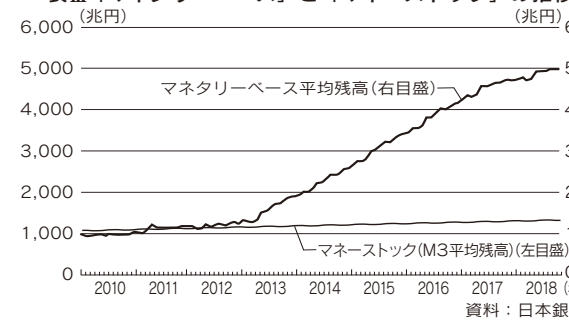
子供の頭で考えたような幼稚な政策の結果、日本国の対GDP債務残高は二〇一八年に236%に達し、かの破綻憂慮国イタリアの約二倍になりました。それで景気が良くなったでしょうか。公約の物価2%高も達成されず、国力は低下一方です。当たり前です。国債やETFを大

量買えば、マネタリーベースは増えます。マネタリーベースは簡単に言えば日銀や銀行に用意し、滞留している貸したいお金です。需要があれば借り出され、市中に回るマネーストックとなり、初めて血液になります。世界から取り残された日本の産業では需要がなく、マネーストックは全く増えません。(表Ⅲ)だから異次元緩和は効果がなく、国と日銀が債務超過(破綻)状態になるばかりなのです。

もう打つ手はありません。金融引き締め方向に少しでも言及すれば、円も株価も一気に暴落し、日本は破綻すると思われるしかありません。

き締め方向に少しでも言及すれば、円も株価も一気に暴落し、日本は破綻すると思われるしかありません。

表Ⅲ 「マネタリーベース」と「マネーストック」の推移



日本人の力を高めるには

やつと合格しました。無謀なインパール作戦を強引に始めた牟田口廉也はどうだったでしょうか。大学ですら頭が悪く、権力欲の強い学長や学部長が就任すると、評価や成績がみるみる低下するのを目の当たりにします。日本も今、破綻が目前に迫っています。銀行閉鎖や円の新券発行によって、国の借金を棒引きにする以外に方法がない状態と見てよいのです。やはり、バカを指導者にしてはいけません。肝に銘じなければいけません。

玉碎、特攻命令と超甘やかし
どっちもどっちの行きすぎ

二つの極端な行き過ぎの時代を私たちは経験しています。玉碎、特攻命令やインパール、ガダルカナル作戦も世界に例を見ない不合理なもので、無理、無意味、飢えを経験し、その被害意識もあって、戦争責任の議論も曖昧なままになっていきます。厳しかった被害意識の反動の延長に、現在の超過保護もあるのでしょうか。どっちの行きすぎも、歴史的不幸を生むことにならないのです。

バカを指導者にするな

バカを指導者にするとは非常に大きな不幸に帰結することは歴史の教える所です。それは国でも軍でも大学でもあらゆる集団に言えます。ヒトラーは自称芸術家、建築の天才でしたが、専門学校の入試にも落ちました。東条英機も陸大入試に落ち、二回目に

歯から身体の健康を取り戻す
いのちを見つめる
全人歯科医学の診断と治療

新しい 歯周病の治し方

丸橋賢 著 1400円＋税

歯周病が生活習慣病に分類される以前より筆者が確立し実践してきた根本療法。食生活が乱れたままでは歯周病は治らない。



歯 悪い治療 悪い治療の見分け方

丸橋賢 著 1500円＋税

治療を繰り返してもなぜすぐにダメになるのか。写真と図を用いた良い治療・悪い治療が一目瞭然。



インプラントの 最新治療

辻本仁志 著 1600円＋税

インプラントは崩れた咬合と姿勢を再建する力持ちの支柱だ。体のバランスが整い、自律神経も調和し、絶好調に！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 13000円＋税

原因不明の頭痛・肩こり・腰痛は咬み合わせのズレが原因。全人的咬合治療で正しい咬み合わせをつくり、ズレを予防・改善するための食生活のあり方も具体的に提案する。



心と身体の病と闘う

「良い歯の会」35年の軌跡

丸橋賢 著 15000円＋税

参加者延べ6万5千人超。機関紙「いのち(医・農・智)」35年を辿れば病まない、元気な一生が見えてくる。



体調を変える インプラントの効果

丸橋全人歯科 院長 辻本 仁志

たった二本の歯の治療で変わる体

通常、一本の歯の治療で、体調が変わると考える方は少ない。当院で治療を受ける方でも少ないと感じている。先日、他院での根管治療で歯に大きな穴が開き、前歯のインプラント治療を余儀なくされた患者さんの奥歯の治療を行った。直す箇所は前歯と奥歯の計2本である。前歯は手術直後から仮歯を装着して数カ月、現在経過は良い。咬み合わせを支える奥歯（左上第二大臼歯）に深い虫歯があり、特殊な材料を使って神経を残し、仮歯を装着していた。治療前のこの方の直立姿勢は右肩、右肩、右肩盤が下がっていた。体の重心が右に寄りかかっている状況である。両側の肩、首の凝りがひどく、眠りも浅いという。仮歯で奥歯の正しい接触を作りながら、過去に治療している歯を中心に咬み合わせ調整を行った。このとき、赤と青の咬合紙を使って通常咬んでいる場所を削らず、顎を誘導して印記される邪魔な接触だけを調整する。当院が長年蓄積してきた調整方法だ。するとほんの数分、肩、肩、肩盤の左右の高さが揃う。調整の前後に鏡の前で姿勢を確認してもらうと患者さんは一本の歯の力に驚く。この方は、調整直後から左右の肩が楽になり、足が地に着き、真つすぐ立っている感覚になった。寸分狂わずこの位置で最終的な補綴を行い、2カ月が経過しているが、姿勢も体調も睡眠も改善したまま安定している。（写真1）



写真1
矢印が治療した歯。この一本で姿勢や体調が大きく変わった。

少ない欠損こそ早めに治療を

私は咬み合わせ調整の前後で鏡の前に立っていただき、前記のチェックポイントで姿勢の狂いを患者さんに気づいていただくようにしている。定期検診の方も時間の許す限りほぼこれを行っているが、調整により例外なく姿勢は改善する。

一本の歯を治しても姿勢や体調が変わるのであれば、少数でも歯が無くなつて全く支えを失えば、なおさら大きな顎のずれを引き起こす。写真2は歯周病で左上2本の大臼歯を失った方で、サイナスリフト・GBRの造骨手術を行い2本のインプラントを植立

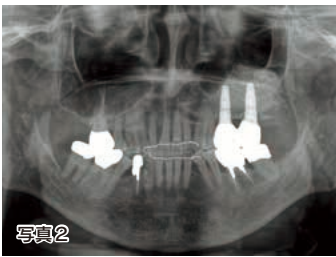


写真2
下顎が左に大きくずれて姿勢が狂っていたが、この2本のインプラントで改善した。

している。歯周病が進んでしまつて骨が大きく溶けてなくなるため造骨手術が必要になる。造骨手術に否定的な先生もいるようだが、私は手術時間の短縮や腫れ止めの使用、術中の鎮静麻酔の使用等工夫を重ねながら20年間負担を軽減してきた。手術の腫れや痛みは患者さんの生活習慣によるところが大きい。今では「痛みはほとんどなく、思ったよりずっと楽でした」と言っていたことが多く、今後もっと腫れや痛みが少なくなる工夫を考えている。さて、この方はこの2本のインプラントを利用して咬み合わせを調整した結果、左への下顎のずれ込みを改善できた。その結果、右下がりだった目、肩、肩盤の位置が水平に改善した。右の歯に痛みを感じていた状況も改善した。左に十分な高さがあると、右の歯の痛みも改善する。顎のずれを修正することは

歯を長持ちさせるのにも良いのだ。多くの歯をなくすと難しい現状

歯を失う本数が多くなると、通常の歯科では難しい。姿勢を診て顎の位置を決める習慣がないからだ。もつと言え、顎の位置どころかきれいな歯の形・並び等口の中しか見えない。写真3は近医で五百万円をかけて右側から前歯にかけて8本のインプラント治療を行っている。右肩は大きく下がって姿勢は狂い、頭痛、肩こり、腰痛がある。歯周病で今にも抜けそうな前歯が気になるとのこと。来院した。左側は歯が無いが治療方針は未定とのことだ。体全体どころか口の中全体の治療方針も中途半端になっている。「当院だと最初の治療費で、上下左右の治療を体のバランスをとって具合よく仕上げられたのに」と心を痛めつつ、現状からの最善策、今後の方針について話し合った。こうなるとすでに治療されているインプラントの将来のリスクを考えながら難しい治療方針を決めてゆかなければならない。



写真3
他院で8本のインプラントが埋入されているが咬み合わせは合っていない。姿勢も狂っている。

安定した咬み合わせを手に入れる

インプラントは多くの難しい判断を強いられることもあるが、歯に比べると動かないため、咬み合わせが安定する。歯周病等の歯を残して補綴すると歯が咬む力で少しずつ動き、咬み合わせが変化するが、インプラントはそれが少ないのだ。先日インプラント治療後15年以上経過した方が来院した。骨も咬み合わせの接触も姿勢もほぼ治療当時のまま。一時はリュウマチを患い、苦しい時期もあったが、今は薬も不要になってお元気そのもの。このように安定した経過で検診に来院される方は多い。すべてのインプラントがこのように生かされることを願っている。

最近の研究から見た 健康長寿と歯

医療法人 社団耕生会 副理事長 亀井 琢正

口の健康と全身の健康は密接な関係があり、当院では、全人医療を実践するため、いろいろなリサーチや最近の研究情報の収集に努めています。それは医療の分野だけでなく、食や文化、人類学など多岐に渡ります。その中で特にこの10年以内に様々な信頼できる研究や発見が報告されています。

「サブリよりも食が大切」

健康で長生きしている集団の食を分析すると、抗酸化物を含む食品をよく摂っていることが分かっています。したが、これらの成分だけを抽出したサブリなどを摂取しても、ほとんど効き目がないことが大規模な研究で確認されています。例えば単独のポリフェノールやDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸をそれだけで体に供給しても健康にはなりません。しかし、これらを含む食品をよく摂ることは健康にプラスであることは確実にわかっています。おそらく、これらの物質とそれに含まれる他の成分の相互作用によって体に良い働きを行っているものと考えられます。

「人類学からも見えてくる」

このような事実を人類学に照らし合わせると、さらに納得することができます。人類は長い間、狩猟採取による生活を営みながら進化してきました。その中で適応し獲得したのが今の我々の体なのです。その中のエッセンスをうまく取り入れることで、健康寿命が伸びるのです。これは利用しない手はありません。人類学では、遺跡や出土した歯や骨から色々なことを調べるのですが、その中でも歯は貴重な情報をもちあわせます。食性や骨格も歯の形態からある程度予測することが可能です。歯は硬く他の組織に比べ化学変化に強いので残りが残ります。歯を調べることで穀物栽培が広がる頃より虫歯が増え始めます。しかし、研究室や博物館などで古代人の実際の歯をみると、歯が摩耗して、ひびが入り2次的に虫歯になったり、欠けているものが多いように思います。つまり、現代人のような糖質の多い食事による虫歯とはやや性質が違っているのです。過酷な環境のなかで消化するために酷使していた歯は相当硬いにも関わらず30歳ぐらいでかなり摩滅し、ひびや欠損が見られます。しかし、現代人はそこまで減ることはめったに

「一万歩より早歩き」

食と並んで健康に欠かせないのが

や不完全なため、古代人に比べ柔らかくなっています。もしかしたら我々現代人の歯は脆いため、化石にならないかもしれないと思うことがあります。

「歯の先進国北欧での現状」

人生100年時代を迎え、いかに健康寿命を延ばすかが重要になっていきますが、そのためには、歯と良い咬み合わせはますます重要になっていきます。いろいろなものをバランスよく食べることのできる歯、姿勢よく歩くために欠かせない咬み合わせバランスです。年を取ってから後悔することの一番に歯のメンテナンス

咬み合わせの不調を 放置すると重病を招く

丸橋全人歯科 学術部長 磯野 大輔

糖尿病は、重大な疾患を発症させる原因の一つで、咬合の不調は糖尿病を悪化させることが分かっています。

糖尿病は重大な疾患を引き起こす

食べ物に含まれるブドウ糖（糖）は血液中を流れて、同じく血液中を流れているインシュリンの助けを借りて細胞内に取り込まれるとエネルギーとして利用される。インシュリンは血糖値を下げる作用があるが、糖尿病患者は、インシュリンの作用が十分に働かず、血液中のブドウ糖が細胞内に取り込まれないため高血糖になる疾患で、この状態を放置すると重大な合併症が発症することが分かっている。糖尿病によって狭心症・心筋梗塞の発症リスクが2〜3倍に、脳梗塞のリスクも約2倍高まると報告されている。また、糖尿病性網膜症は糖尿病の病歴の長い患者で57%に合併しており、成人の失明の原因疾患として緑内障に続く2位の疾患となっている。また、糖尿病による腎障害は糖尿病患者の42%に合併しており、透析を始める原因の43%を糖尿病性腎症が占め、第一位となっている。なぜ糖尿病によって様々な疾患が生じるかというと、高血糖状態が持続すると、血管が傷つ

を上げる方が多くいます。医師の日野原重明先生も「歯と糖尿病は患うと取り返しがつかない」と予防の大切さを述べています。歯は自然治癒力が乏しいので、日ごろの生活習慣がモノを言います。最近では、世界でも予防に力を注いでいる北欧でも虫歯が少しずつ増加傾向にあると聞きます。予防に積極的だった世代が、徐々に努力してきたことを忘れ、予防を怠ってきた結果だそう。北欧での予防は歯磨きや歯科的なケア中心で食はあまり重要視されていません。北欧の人は甘いものが大好きです。その結果、今のようになっているというふうです。

咬み合わせと糖尿病との関係について

東京都済生会中央病院の柴崎貞二先生は、糖尿病患者40〜59歳の年齢群において、空腹時血糖値が180mg/dl以上の群（血糖値が高い群）は、130mg/dl以下の群（糖尿病患者の中では比較的血糖値が低い群）と比較して喪失歯が有意に多いことを報告している。また、愛知学院大学歯学部橋本和佳先生の研究によると、身体的に異常の認められない若い健康者の口腔内の診査を行い、欠損歯や重度のう蝕（虫歯）および反対咬合（受け口）などの咬み合わせの異常のないものを正常咬合者と

し、それ以外を非正常咬合者と分類した。この被験者に被験食（糖質40%含有）を与え、経時的に血糖値・血液中のインシュリン値を測定した。その結果、正常咬合者群に比べて非正常咬合者群は、血糖値を低下させるために相対的に多くのインシュリンを必要としていることが分かったと報告している。これは非正常咬合者では、インシュリンが効きにくく高血糖状態が持続しやすいことを示している。よって、咬み合わせの不調があっても、何とか食事がとれていいるからと放置していると、高血糖状態が持続しやすくなる。また、若い頃の生活習慣で歯列不正が生じると、将来の糖尿病予備軍を生んでしまうと言える。糖尿病は前記したように恐ろしい合併症を生む。健康長寿のためにも健全な歯列で咬み合わせを整えておくことが重要である。

矯正治療における スタッフの存在意義

矯正治療室スタッフ

古道 希成

矯正治療とはブラケットとよばれる装置を歯に装着し、歯を動かすことによって咬み合わせや歯並びを治します。歯を長持ちさせ、その機能を最大限にひきだし、全身の健康を改善するために行う治療になります。上顎前突、叢生（トラウディング）、開咬（オープンバイト）、反対咬合、上下の歯がお互いにちゃんと咬んでいない等の状態を専門的に「不正咬合」といいます。放置すると様々なトラブルをおこします。例えば、咬み合わせが悪いとうまく咀嚼出来なかつたり、舌がうまく動かせないためにはつきり発音出来なかつたりします。虫歯や歯周病の他、顎関節症を引き起こし、全身バランスに支障をきたす結果、肩こりや腰痛を生じたり、顔が歪んでしまう原因にもなります。心理的にも悪影響を及ぼし、自分に自信がなくなり性格が消極的になることもあります。矯正治療はこのような状況を一変します。審美性がよくなり、自分に自信がつき、

性格も明るくなります。さらに、咬み合わせがよくなると全身のバランス、身体の歪みが修正され、姿勢がよくなり、肩こりや腰痛等の身体の不調が改善します。また、歯磨きがしやすくなり、虫歯や歯周病の予防や進行をおさえることができるといった利点があげられます。

矯正治療と聞くと子どもが受けるものと考えがちです。私もそう思っていました。しかし当病院では矯正治療を受けている約8割の方が成人の患者さんです。また、矯正治療は最低でも2年程かかります。そして、歯並びや咬み合わせが揃ったらずぐブラケットを外して終了ではありません。装着したブラケットをすぐ外して放置すると、また元の歯並びに戻ろうと歯が動いてしまうため、歯の裏側に保定装置と言われるワイヤーを接着剤で貼りつけていきます。保定装置は、最低でも歯を動かした期間つけておくことが必要ですが、成人で矯正治療した方は長く着けておくほど、元の歯並びに戻ろうとする力がなくなります。しかしただ長期間つければいいのではなく、半年か一年に一回のメンテナンスが必要です。矯正治療はスタッフと長い期間の関わりが必要なのです。

矯正治療は根気のいる治療です。病院で働いている歯科医師やスタッフとの相性も大切だと考えます。私たちスタッフが実践していることは患者さんとのコミュニケーションです。患者さんのお口の中の悩みを親身に考え、少しでも矯正治療中も快適に過ごせるよう繰り返し指導を行います。信頼関係を築くには矯正治療に関して専門用語を使わずにわかりやすく説明することは勿論、笑顔で優しく伝える必要があります。また、日常の診療で患者さんから会話を引き出しなんでも話してもらえような雰囲気作りをして、信頼関係を築きます。また、虫歯や歯周病のお口の健康を守り、矯正治療が完了し綺麗な歯並びになってからも虫歯や歯周病のない健康な状態を保つために患者さんとともに二人三脚で頑張っています。今後も、ブラッシングや矯正治療に対する協力を得て患者さんと二人三脚で頑張ります。

治療を受けた 患者さんの 声

百歳まで 良い歯で生きる

横浜市 小倉 俊子
(88歳)

いつの頃から「良い歯の会」の啓蒙活動をテレビで見たことがあり群馬県の方は幸せだなあと思ったことでした。そしてある日、東京御茶ノ水での「良い歯の会講演会」を新聞で知り駆けつけることができました。そしてその日に治療予約ができ高崎へ通うことになりました。初診時には丁寧な希望を聞いてくださり、抜かれた歯はインプラントで噛めるようにし、乱れた歯並びは矯正をして整えてくださるのとことで、今迄歯医者さんを探し求めてきて本当に良かったとしみじみ有難く思いました。治療を進めながら体が歪んでいないか等、細心の注意を払いながら最上級の技術を提供してくださり、お礼の申し上げようもございません。

かつて私は春先になると小鼻に吹き出物ができ、いつも不愉快な思いをしてきました。そんな折、手入れに通っていた歯医者さんが犬歯と小鼻は奥で繋がっているから犬歯を抜くと治りますよと言われ、その気になったのが間違いの元でした。男の先生がぶら下がってもカナヅチで叩いても歯は抜けず格闘しておられる時やめますと、どうして言わなかったのか、今も後悔に苛まれています。長時間かかって抜けた私の犬歯には肉がびっしりこびりついていました。そして何日かして、「はい、きれいに出来ましたよ」と鏡を手渡された時、ギャーと叫んでいました。私の犬歯のところは銀歯が三本並んでいたのです。白にしてほしいと言うと、「セラミックは保険は効きません」と言われ無骨なセラミックに替えてもらいました。始めから保険医の魂胆だったのだと初めて気づきました。それ以来、自由診療に変えたのですが、初診料一万円、歯型をとるのに十万円、再診料は毎回三千元、とすぐに百万円となり、そちらも逃げ出しました。中途半端なまま丸橋全人歯科へ転がり込み、世の中には神様のような方がいらつしやるのだと、本当に有難く思いました。

「良い歯の人は長生きできるのよ」といつも母が言っていたのを心に留め、一日四回、必ず歯みがきを守ってきたのに、馬鹿なことで乱してしまった私の歯を再生してくださった先生方に心から感謝申し上げます。思います。本当にありがとうございます。百歳まで必ず生きて恩返しをしたいと思っております。通院中は、医院の中にもいつも美しい野山の花が活けてあり心が癒められました。

ある日、子供と図書館へ行った時に、何気なく目にとび込んだきた「ほんとうは治る防げる歯槽膿漏」、丸橋先生のご著書でした。何度も読み返し、高崎行きを決めました。初診日は、平成十五年一月二十八日でした。「必ず良くなりますよ。使える歯は使って早く噛めるようにしましょう。」と丸橋先生の言葉に涙が止まりませんでした。骨密度、視力、尿、姿勢を診る、食事指導があり歯科治療で初めての内容でした。治療計画が、立てられて詳しく説明がありました。私は、信頼する気持ちと希望を感じました。だから、煙草をやめて玄米食と具沢山の味噌汁を作り、生活を変えました。

根管治療は、今まで繰り返し治療した全てをやり直しました。骨の少ない部分は、増骨治療をしてインプラント手術をしました。新しい歯が入った時には、何でも噛んで食べられる喜びで人生が変わったようでした。そして、気付くとあの歯がポロポロ抜け落ちる夢は、全く見なくなりました。

十六年前、高崎に通い始め、先日治療、検診にお世話になりました。頭痛や肩凝り、体の不調がありました。丸橋先生の噛み合わせ調整で、体が軽くなり元気が出ました。一冊の本に出会えたから、明るく笑顔になれる毎日を過ごせて感謝です。

丸橋先生、スタッフの皆様、ありがとうございます。



初診時の口腔内、義歯（矢印）が装着され、前歯に過剰な力がかかっていた。残る歯も歯周病の状況。患者さんの歯への思いは強かった。



治療終了時、義歯も考えたが患者さんの強い熱意で矯正に加え、造骨とインプラントを上下で5本使用し、補綴物で姿勢を整え、白い歯を装着した。

歯の健康が もたらすもの

高崎市 小林 三枝子
(主婦 63歳)

私は数年前に交通事故に遭いました。むちうち症の治療後も体調は優れず、肩凝り、手のしびれ、腰痛に悩まされていました。

辻本先生にインプラントの手術をしていただいたのは、十年前のことです。その後、至って快調で検診だけ受けてきました。その検診の際、事故のことを話してみました。

先生は私の姿勢から、首、肩の傾きや上体の中心線の歪みなどを指摘され、それから噛み合わせを丁寧に治療して下さいました。

治療後すぐに変化が現れていました。私の姿勢は改善され、重苦しかった肩がすっかり軽くなり、手のしびれも感じなくなっていました。こんなにも早く良くなるものだろうかと、その時は半信半疑でしたが、現在、手のしびれは日常生活において意識に上がることはほとんどなく、腰痛は全くありません。

噛み合わせがこれ程、体に影響を及ぼすものとは知りませんでした。インプラントにする前の私は、急



16年前の初診時のレントゲン。すべての歯が抜歯になるような重度の歯周病。食事は丸飲み状態であった。



現在のレントゲン。問題なく経過している。咬み合わせの微調整で体調不良も良くなっている。

場しのぎの治療を受け続け、治療しているのに状態が悪化していき、それでも仕方ないのだと諦めていました。しっかりと噛むことができず、胃腸の調子も優れませんでした。そんな時、知人に紹介していただき、丸橋先生のところへたどりついたのです。

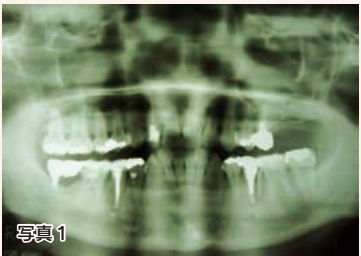
ところが、インプラントに替えることを決めてみたものの、外科手術など全く経験がなかった私は、少し不安になりました。

しかし、先生他スタッフの方々がそれぞれの専門性を尊重し、とても良いチームワークができていいるということが次第にわかってきました。治療の際、他の先生を呼んでまで意見交換し、納得いくまで治療して下さる姿勢に強い信念を感じ、安心することができました。

インプラントに替えてから十年以上経ちますが、自分の歯と全く変わりなくしっかりと噛めるので、胃腸の調子も良くなり、健康を取り戻せたと感じています。

また、私が先生に事故の後遺症のことを相談できたのは、先生が歯のことだけでなく、からだ全体の具合をいつも気遣って下さるからです。

今は、口の中の健康は全身に及んでいくことがわかり、十年前の決断は正しかったと実感しています。



13年前の初診時レントゲン写真。咬み合わせの力を受ける奥歯がなくその場しのぎの治療となっていた。



最近のレントゲン。歯もインプラントも全く問題がなく経過している。最新の咬み合わせ調整法で事故後のむち打ち症も消え2年が経過している。

命を支える食と腸

菜食整腸健康法

認定指導員・看護師

今河 智章

群馬県伊勢崎市で2015年よりNPOネイティブヘルス（代表・皆川容子氏）認定機関「腸活研究所」を開業し、主にベリータッチ（腸揉み）とローフード（非加熱の穀菜食）の提供のほか、講演や調理教室などを開催しています。

腸には約百兆個の腸内細菌が存在し、免疫細胞やホルモンの産生を担い、自律神経の調整、更には行動や性格にまで影響している等々、テレビや雑誌でも腸がこれほど注目される時代は初めてと言えます。まさに現代の食環境と様々な病気の関係性への関心度を示しているでしょう。

私自身、幼少より虚弱体質で、冷え症・疲労感・起立性調節障害・花粉症・風邪や腹痛、下痢など、学校を休み病院を受診する日も多く、13歳から市販の健康酒にも長年頼っていました。仕事の忙しさや心身の疲れにピークを感じた35歳から、動物性食品は付き合ひ程度に減らし植物性中心、ほぼ生で、加熱を最小限にした食事に変えたことで、上記の症状が消え、劇的に別人ともいえる健康体になんて驚きました。看護師から転身、腸内環境と食の改善を専門の職とし現在に至ります。

今まで排便障害はじめ、不眠、全身の凝り、心身症、腰痛やぎっくり腰、生理痛、美容・痩身目的、その他多くの症状の方から喜びの声を頂き、その不思議な因果関係を検証中です。年齢も2歳〜90代まで幅広く、全世代の共通課題と感じます。

昨年、良い歯の会で丸橋先生とお会いし衝撃的な感動を覚えました。放たれる一言一言が全人医療の確信と自然・生命への慈愛に満ち、歯と食事の価値観が一変しました。噛み合わせが悪く、過去の他院での根管治療も恐ろしい結果である事を知りました。今は治療初期ですが、噛み合わせのプリントを入れた日は、初めて地面の平面さを感じたような驚きで、早くも心身共に軽く、喜び

の毎日です。日本のみならず世界中を回られ、誰よりも早くから共通した食の乱れと歯の歪みを見抜き警鐘を鳴らし続けられた丸橋先生の40年にも及ぶご実績と啓蒙・教育活動に深い敬意とともに賛同致します。

私の師匠の皆川容子先生は、かつて難病である膠原病に。1日60ミリの多量なステロイド剤の副作用で大腸骨頭壊死となり「全身のダメージが大きく手術できない、一生歩けない」と医師に言われました。

しかし、台湾で受けた腸もみと生の穀菜食を続けた結果、半年で手術も内服もせず、元気に歩いて帰国。病院で調べた結果、壊死したはずの骨頭が再生し、膠原病も完治していたという経験から「食事には人間本来の治癒力と呼び覚ます可能性がある」と実感され、本来の自然に根差した食生活を現代に取り戻す活動をされています。また私より10年早く皆川先生の弟子となった母も『自然から遠ざかると病気が近付く』とのヒポクラテスの箴言を、自分の言葉のように連呼し元気に活動しています。

96歳までほぼ病気にせず生き切った祖母は、昔から体調が悪いと病院ではなく八百屋に駆け込んだそうです。昭和51年生まれの私の世代は、駄菓子段階から化学調味料はじめ添加物や着色料・香料・保存料等、数多くの異物を食べてきたと言えます。今、私達の食環境はどれ程の安全性が保障されているのでしょうか？

国の安全基準さえ安心と思えない、と主婦層からも多く聞かれます。諸外国では法律で禁止の農薬や添加物。表記を免れている原材料の数々。家畜や養殖のエサに混入される多量の抗生剤や成長ホルモン。飲料水や海水・空気まで硝酸体窒素や放射性物質等に汚染されている可能性等々。私



ローフード（非加熱の穀菜食）の一例



ベリータッチ（腸揉み）施術50分間「腸活研究所」TEL 090-7905-2097

達が知り得る情報より危険な現状が隠れているようにも感じます。また私の回りで、食品の製造・販売に関わる知人達からは『正直、自分達の作る食品は家族、特に子供には食べさせたくない』という声をよく聞きます。日常生活の中で、健康を維持する為に、より安全な食事を得ようとするのが、これほどまで困難な時代になるとは想像もしていませんでした。

日本には330種以上の難病で苦しむ方々がいます。また癌は先進国で唯一右肩上がりの発症と死亡率。大腸癌に至っては、人口が3倍多いアメリカを抜いてしまいました。2人に1人は癌、これが普通であるように言われる今、他の病気も含め、私達の世代が本気で食環境と価値観・行動を変えない限り、健康で幸せな未来は実現できません。

丸橋先生の言葉「緑は唯一の生産者。緑の量しか生物は存在できない」「自分で感じ考え行動し責任を取るのが人間。無知と亡びの大衆ではない」とは大きな指針の一つです。現実には真の治癒と喜びをもって証明されている丸橋先生を中心に、自然で安全な食事と健康を取り戻すため、あらゆる分野の人達が団結するべき好機であると確信いたします。

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

参加者の方々のアンケートより

- ・家族の原点は食である 食や家庭環境は心、体、健康に左右するということを再認識できました。(54歳 女性)
- ・キャベツの苦さと玉ねぎの辛さは気になっていましたが、農薬からくるのだと気付かせてもらい、はっとしました。(47歳 女性)



丸橋理事長による講演風景



バイトトライ体験



試食会メニュー

編集後記

今回は、食と咬み合わせが健康に及ぼす効果について掲載いたしました。食については、30年以上前から良い歯の会が実践し、広めてきた基本がいかん当を得ていたかが最近のエビデンスでも証明されています。そしてさらに、食は単に栄養素の効果を断片的に考える問題ではなく、長い歴史の中で適応してきた生物を環境も含めて全体としてとらえる中で考えるものであると改めて感じます。咬み合わせについては、姿勢や体調をより確実に改善するシンプルな調整方法により、多くの方がその効果を体感し、目で見えてその変化を実感していただいています。歯科の先端技術を含め、今後さらに多くの方に全人医療の結果を実感していただきたいと考えています。

日本は今、泥船に乗って大海を彷徨うごとき状況ですが、我々一人一人が理のある正しい判断をし、本質を考え、選択する生き方をすべき時であると感じています。(辻本仁志)

野生の花紹介

丸橋先生が毎週採集、院内に飾られる花をご紹介します。厳しい環境を勝ち抜いた野生の花は健康そのものです。皆さんも野草の生命力を感じてください。

