

第40号

発行 丸橋 齒科「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

恒久の 時の流れ
茫洋たる ホメオスタシス
いのちの システム
粛々と進む 反応

真理から 逸脱し
失う いのちの 輝き
蘇る 真実の声を聴け
至公の力 いのちのシステム
(仁志)

「良い歯の会」機関紙

いのち

熱い思いは老いず
希望の旗を揚げ続けて

「良い歯の会」主宰
(医) 社団 耕生会 理事長
丸橋 賢



40年経ちました。延べ7万人もの参加者が集まっています

参加者が減ることはありません。コロナパンニックが世界に吹き荒れる中、良い歯の会は一月、二月、三月、四月、平常通り開催し、いつもより多くの参加者が集まりました。

良い歯の会が求めるもの、残したのも

私には二つの明確な目標があり、それは当初も今も変わりません。

このような時こそ、淡々と合理的判断と行動に徹し、浮き足立つ大衆の流れに与(く)みせず、人々の知性の力を信じる故の開催です。多くの方々の熱心な参加に、私は改めて人の奥底に絶えることなく流れるDNAを感じ、心を熱くしました。40年の持続から、このような力を持った人々が集結してきているという実感も強くしました。

時節柄、免疫力の向上に力点を置いた話が多くなっていますが、実は免疫力を高める手段は簡単で、効果は絶大です。近年の数々の研究データがそれを示しています。T・コリン・キャンベル博士(米国)のデータから、プラントベース・ホールフーズの食事が免疫力を高め、ウイルスを不活化することがわかります。

前田浩博士(熊本大)の研究は、ウイルスが肺炎を起こして宿主を殺すのではなく、ウイルスはその時には消滅して、ウイルスを攻撃するために白血球により過剰に造られた活性酸素が肺炎を起こして死に至らしめること、従って野菜に豊富なファイトケミカル(抗酸化物質)で活性酸素を消去すれば問題は解消されることも示しています。その他前向きな精神の保持、適度な運動や睡眠などを整えれば、コロナウイルスの危険は騒ぐほどのものではありません。人類の歴史にも人生にも厳しい困難は必ず立ちまわります、それが常と言えます。如何なる時も私たちが沈んで合理的に立ち向かう意識と

知性を身につける必要があります。それを学ぶことこそ、単なる健康教室を超え、生き方教室とも言える良い歯の会の主要なテーマの一つなのです。困難の先には必ず希望があり、困難を乗り越えて光を求める生き方に意味があり、その意味こそ生きる力の不動の源なのです。

私には二つの明確な目標があり、それは当初も今も変わりません。一つは、あまりにも粗末で良心も感じられない現状の歯科医療の中で、本来の意味があり、評価に値する歯科医学、歯科医療を創出したいという目標です。この目標はかなり体系化され、充実した全人歯科医学として達成されつつあります。私たちがスタッフ全員の技術、学識、思想も大きく前進しています。毎日の朝の全体ミーティングでは必ず輪読が行われ、加えて歯科医、理事などそれぞれが必要に合わせたかなり高度で多量な本の読書会も続いています。人間は不完全なものですからそれを自覚し、相当な努力の持続がなければ目標に近づくことはできません。私たちの全人歯科医学は、着実に社会に浸透し続けています。全人的治療の力を体験した人が全国に多数存在し、そこからまた周囲に広まっています。世界から来院する患者さんも常時、かなりの数います。医学や自然科学関係の研究者からも共感や評価のお手紙をいただき、医師や医療関係者の来院も増えています。

そしてもう一つ、車の両輪の不可欠の一つ、それが良い歯の会です。私は丸橋全人歯科を医療運動、良い歯の会を健康運動、いや健康を見つめることを入口とした人間の主体性を育てるための思想運動と位置づけています。

この良い歯の会が40周年です。何人もが良い歯の会を真似た健康教室を始め、みんな間もなく消え去りました。良い歯の会が今でも発展し続ける力は何か、それは私たちが単に健康法を考え、伝えようとするのではなく、人間的な生き方とは何かを深く研究、思索し続けているところにあると信じています。共に生き方を探求し、共感し、各人が発展し続けているから輪が広がっているのだと思います。

単なる健康法は薄っぺらなものです。生き方に根ざさない健康法は長続きしません。それに個人の健康というものはより大きな社会、自然環境や歴史に翻弄される小さなものに過ぎません。私たち一人ひとりの生き方が、環境や歴史に食い込み、良い方向に動かす力とならない限り、健康的な生き方などというものは無いのです。良い歯の会が単なる健康教室ではない理由はここにあります。

最近も、ガダルカナル、インパール、硫黄島など極限的な悲惨を生きた延びた人々、アウシュビッツを生きた抜いたV・E・フランクルの思想なども話して、私たちの生き方を考えたりしています。私自身も、全てをあきらめ果て、絶望した先には、何と純粋な希望だけが残るのだ、ということを知りました。私たちのいのちのDNAには生きる力としての希望が刻み込まれているのです。

多く、首都圏からは毎回多数の方が参加しています。

全人歯科医学に基づく全力を込めた治療と、良い歯の会で得た深い理解の双方が揃うと、まさに人間回復が実現する成績が沢山続出しています。肩、首、頭、腰の痛みが消えるなどというのは初歩的な症例です。他院で矯正治療を受けた後、夢遊病者のようになり、大学も休学していた女性が、治療と指導の結果、すっかり元気になり、復学し、今は先生になって活躍しています。

体は全身不調な上、精神的にもおかしくなり、子供にも辛く当たり、親子関係も難しくなっていたお母さんが、治療や食事指導の結果、体調絶好調で疲れを知らなくなったと言います。子供が可愛くて仕方なくなり、親子関係も良くなったそうです。

その他生理痛、生理不順、不妊症が治った、白髪、シミが改善した、アトピーが治ったなど、数え切れません。

希望の旗をますます高く

4月9日の良い歯の会でも、魂が揺さぶられた、感動で胸が熱くなった、職場の人にも聞かせたい、などの感想が寄せられました。どんな状況をも強く生きる力を身の内に発見するために、是非良い歯の会にご参加下さい。

希望の旗は 今も 高く

秋原さん
希望の旗は 今も 高く
ひるがえって います
私が死んでも この旗は
もっと
高く たかく
掲げられ つづける でしょう

いのち3号(1984年)に農文協の秋原明さん(当時)が希望の旗を高く掲げよという稿を寄せていたとき、エールを送ってくれました。私も老いしましたが、心はより熱く、強く、若く、燃えています。若い後継者も育っています。



屋上にひるがえる旗
希望の旗。エーゲ海の青地に、昇る太陽の赤。そこにヒポクラテスの顔が描かれている。(ヒポクラテスはエーゲ海のコス島で紀元前460年頃活躍した)

知るは妙薬、知らぬは毒薬!
全人歯科医学の凄さを知る

いのちを見つめて歯から治す

丸橋賢 著 1800円+税



観察力ー確信を育てる

丸橋賢 著 2200円+税

先入観のない謙虚な心で見つめる。わからないものでも見つめ続けられ、少しずつぼんやりと、そしていつかははっきりと真実姿を現す。



インプラントの最新治療

辻本仁志 著 1600円+税

1万5千超の実際の治療例をもとに写真・図解豊富に解りやすく解説。インプラントで体のバランスを整え、自律神経を調和させ絶好調に。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 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。



良く治る全人的歯周病治療

丸橋賢 著

頭痛・肩こり、腰痛を咬み合わせで治す!



新型コロナウイルス 19氏の意見

丸橋賢 著

われわれはどのくらいどこへ向かうのか

農文協ブックレット 1000円+税
パンニックに陥らず、冷静で合理的な行動を。免疫力を上げる仕組みを知れば、怖くはない。





# 必然の農業

農業 大塚 秋則 (群馬県 75歳)

私と丸橋理事長は中学の同期です。家は代々続く農家で、長男だったので百姓をするのが当たり前でした。農業高校卒業後も、ごく普通のやり方で農業をしていました。いや、本当の事を言うと、人より多めの肥料や農薬を使っていたかも知れません。それと云うのも、昭和三十八年の就農の時代は除草剤や化学肥料が使われ始め、農家は重労働から解放されたと学校の授業で教わったからです。輝く未来が開けたとの思いで多くの農家が農協や行政、特に農業改良普及所(今は別の形となっている)の指導方針に従いました。

「産地形成」を合言葉にライバル意識を持ち、研究会や作物毎の部会活動等が盛んでした。就農人口も多く、今考えればあの頃が絶頂期でした。そのまま高齢化し後継者も少なくなり、何かしなければと思いつつ歳月は過ぎて行きました。

偶然ではありましたがある時、有吉佐和子さんの「複合汚染」の本に出会い化学物質が人体に知らず知らずのうちに取り込まれ、健康に重大な影響を与えていると知り、有機農法を始めきつかけとなりました。簡単に有機と言いますが、実際にやってみると「勇気農法」で虫も病気も草も大変な状態でした。収入が減る訳ですから、あの頃を思い出すと丸橋理事長も「松食い虫」のヘリ防除反対運動を行い環境問題に自分より遙か前から取り組んでいたと思います。更に前の彼が、高崎で開業した頃「今の保険制度はなつとらん」「俺は、20年持つ治療をするんだ!!」と言ったのを今も鮮明に覚えています。彼はその通り実行し、日本でも稀に見る歯科医として技術の向上、全人的な知見、食との関係等、多角的な視点に立ちベストな治療を施す、ただ治すだけでなく人々に希望を与えている、ここが彼の凄いと云うだと思えます。「良い歯の会」に野菜を提供させ



山麓沿いに広がる大塚さんの畑。(当院有吉と見学时に撮影)



有機の野菜は「良い歯の会」で毎回ご紹介&販売も。

て頂き本当に恐縮しています。彼も現状に満足する事なく更に前進して行く事でしょう。私も負けず有機農法に精進します。最近わかって来たことが(今頃遅すぎる...)、自然は実にうまく出来ているという事です。バランスがとれているのです。人間が外見とか生産性を重視する余り、これを崩し、農薬や肥料を多用してしまっています。形は立派ですが生命力の乏しい野菜となっているのではないのでしょうか。最後に有機JAS法とは、1、化学合成農薬と化学肥料は一切認めない。2、収穫した野菜の生産工程がトレース出来る書類を作成し、年に一度現地確認と書類審査を受ける。合格したものにJASマークを貼って出す、というものです。平成十四年認証取得し、40品目栽培、今後も絶対続けます。

# 一人が元気で生きるために 支えとなるもの

丸橋全人歯科 矯正担当医 丸橋 裕子

この春は診療所の各所に活けられた新緑と花々がより一層心に染みまわります。これらの花々は丸橋理事長が週二回吾妻の野山から採り集めてくるものなのです。風の強い日も雨の降る日にも休まず続ける姿には患者さん達への祈りにも近い想いが溢れてくるように頭が下がります。

「美しいものに感動する心を忘れず、皆さんが健やかであって欲しい」との願いです。



吾妻の野山に咲く山桜

「良い歯の会」を40年続けてきた原動力は何かと問われればこの願いなのでしょう。最後に有機JAS法とは、1、化学合成農薬と化学肥料は一切認めない。2、収穫した野菜の生産工程がトレース出来る書類を作成し、年に一度現地確認と書類審査を受ける。合格したものにJASマークを貼って出す、というものです。平成十四年認証取得し、40品目栽培、今後も絶対続けます。

一九七四年九月町で丸橋歯科クリニックを開業してからずっと矯正治療を続けてきましたが、いつも患者さんが良い状態になって下さることを目指してきました。始めは子どもたちの不正咬合でしたが、歯周病を改善するための矯正、そして咬み合わせが体調の要と認識されてきてからは咬み合わせの歪みの改善へと矯正治療で行なうことも進化してきてより難しくなりました。顎偏位症の改善のための治療によって、咬み

合わせも体調も良くなって下さった患者さんの笑顔には日々の苦勞も吹き飛んでしまいました。人が元気で生きるために支えとなるものは何でしょうか。基本的にはバランスのとれた健全な身体、体に良い食物、適度な運動、良い睡眠といった体を支えるものが大切です。それと共に、もっと大切なものはいつも人のためになることをしていきたいと望む豊かな心です。愛する家族や友人、心を込めて行なう毎日の仕事、空や山や風などの自然の美しさ、草花や小さな生き物を愛でることなどがそれを支えます。そして何よりも力になってくれるのは本です。心を慰め、励まし、生きる道を指し示してくれます。

# 治療薬のない新たなウイルスが出現する 現在こそ、食の大切さを認識しよう

丸橋ファミリー歯科 院長 青木 博之

「良い歯の会」は開設以来40年間、食事の大切さを訴えてきましたが、治療薬のない新たなウイルスが出現し、自分自身の健康と免疫力を高めることでしか脅威と戦うことができ

ない現在、改めて食事の重要性が高まっています。栄養素の中で必須と呼ばれるものは46を数えるとも言われていますが、その中にセレン(Selenium)と呼ば

れるミネラル(微量元素)があります。セレンはビタミンEとともに相性が良く、いくつかの酵素の補因子として働く非常に強力な酸化ミネラルです。有害な活性酸素に対して防御的に働き「若返りのミネラル」とも言われています。さらに、水銀や鉛などの重金属の排出にも役割を果たしてたり、免疫機能、特にウイルス感染症に対して予防効果が報告されていたりと、現代の私達にとっても重要なミネラルであることが分かっています。

最近、中国のある地域におけるセレンの摂取レベルと新型コロナウイルス(COVID-19)との関連が調査され、セレンが新型コロナウイルスの重症化と死亡率を低下させるという論文が発表されました。他の因子の補正がされていないということではありますが、栄養素と免疫力に

関係するとも興味深いレポートです。このセレンは、玄米や全粒粉などの未精白穀物、ナッツ、豆類、魚類、レバー、牛肉、鶏肉などに含まれています(植物・畜産物は土壌や飼料中のセレン含有量に影響されます)。なお、新型コロナウイルスと他の栄養素との関連もいろいろ調査報告があるようですから、特定の栄養素に固執せず、食事を全般に保ち、免疫力向上に努力することが重要なことかと思えます。

# 丸橋歯科での23年を 振り返り思う

丸橋全人歯科 院長 辻本 仁志

入職してはや23年が経った。最初の2年くらいは丸橋先生に張り付いて、常に緊張しながら診療を見て学び、夜遅くまで専門の本を読んだ。西洋医学にどっぷり浸かっていた私には苦手であった食や自然、環境、経済等いろいろな分野を学び、実際に体験した。調査に出ると「これは丸橋先生から新しいことを学ぶ絶好のチャンス」と心躍ったことを思い出す。23年間、常に進歩を心がけ、診療を積み重ねながら、環境ホルモンの研究や多くの学会発表、海外の学会出席・発表も何度か経験させていただいた。院内の研修や運営に関

入職してはや23年が経った。最初の2年くらいは丸橋先生に張り付いて、常に緊張しながら診療を見て学び、夜遅くまで専門の本を読んだ。西洋医学にどっぷり浸かっていた私には苦手であった食や自然、環境、経済等いろいろな分野を学び、実際に体験した。調査に出ると「これは丸橋先生から新しいことを学ぶ絶好のチャンス」と心躍ったことを思い出す。23年間、常に進歩を心がけ、診療を積み重ねながら、環境ホルモンの研究や多くの学会発表、海外の学会出席・発表も何度か経験させていただいた。院内の研修や運営に関

入職してはや23年が経った。最初の2年くらいは丸橋先生に張り付いて、常に緊張しながら診療を見て学び、夜遅くまで専門の本を読んだ。西洋医学にどっぷり浸かっていた私には苦手であった食や自然、環境、経済等いろいろな分野を学び、実際に体験した。調査に出ると「これは丸橋先生から新しいことを学ぶ絶好のチャンス」と心躍ったことを思い出す。23年間、常に進歩を心がけ、診療を積み重ねながら、環境ホルモンの研究や多くの学会発表、海外の学会出席・発表も何度か経験させていただいた。院内の研修や運営に関



炎天下の中、スタッフが協力して行ったマサイ族の調査。

私にとって初めての海外への旅であった。郊外の飛行場の滑走路が土を固めたものであったり、旧式のトヨタ製ワゴン車で凸凹な土の道を時速80キロ以上で赤い土埃を舞い上げながら疾走したりするなど驚きの連続であった。赤土で濁った水で洗ったナイフで切り分けられたマンゴーを我後にと食べたことは今も笑い話になる。味は極上に甘く、美味しかった。土が生きているのであろう。現地ガイドが緊張し、恐怖を感じながらナイロビの市場で野菜を見て歩いた。小ぶりだが色艶は申し分なく、美味しそうだった。調査の前日、私は不覚にも高熱を出して倒れた。乾燥と高温に加え、炎天下で運動してしまつたためだ。蛇行、降下を繰り返す飛行機にゆられ、何とか調査場所に着き、丸橋先生が「我々は調査に来た」と号令をかけた時「そうだ明日は絶対回復する」と気を振り絞ったことを思い出す。調査は炎天下の中、一時間程度に時間を決めて行った。それ以上だと倒れるスタッフが出たであろう。淘汰され生き残ったDNAだからこの環境で生活できていることを実感した。歯磨きもろくにしないのに歯周病の方はいなかった。歯周病の主因はブラークではないと実感し、自信を深めた。アフリカの旅の後に発刊された、いのち第19号に今は亡き渡辺さんのアフリカをテーマにした詩が掲載されている。私の好きな詩の一つだ。激務で厳しい日常から離れ、あたたかさの中にも鋭い観察力で自然や人間を見ている様子が無駄のない言葉に詩に表わされている。それは我々の血肉になり今に生きている。



「なったのではないか」と言われ、幼少時の生活習慣がその後の人生に大きく影響を及ぼすことがわかった。現在はおなかの調子も改善し、肩こりも緩やかに、気持ちも前向きになった。丸橋先生、裕子先生、丸橋全人歯科の皆様には本当にお世話になりありがとうございます。

### 素晴らしい治療に出会えて良かった

徳島県 匿名 (主婦 60歳)

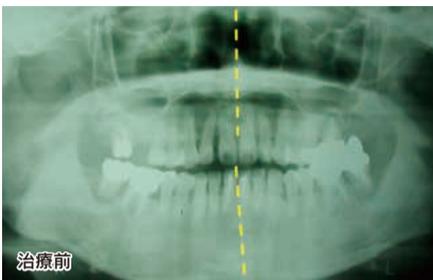
丸橋全人歯科にお世話になって五年になります。

三十代前半に前歯の歯茎の中がムズムズし違和感を覚えました。他の歯も痛くなり、奥歯が一本グラつき始めたので、歯科医院に行きました。歯槽膿漏と言われ治療をしましたが、一向に良くならずでした。歯茎を押すと膿が出て口の中がネバつき口臭はきつくなりました。グラついた奥歯が抜けてしまい、歯並びも悪くなりました。何軒もの歯科医院に通いましたが、悪くなる一方でした。毎晩のように歯が抜ける夢を見て、目覚める度に歯があるか確認し、夢で良かったと安堵する毎日でした。本屋で「新しい歯周病の治し方」を見つけた一気読み終え、丸橋全人歯科に行きたいと思いました。二年後に念願叶い行くことができました。初診時に丸橋先生から、咬合が悪くて歯槽膿漏になっているが治りますと言われ、ほっとして心が楽になると共に、X線写真を見ただけで原因がわかる先生に驚きました。根管治療のやり直し、インプラント、虫歯治療、矯正、咬合調整など、私の希望を聞きながら治療計画を立ててくれました。

通院は遠く、初めはとても疲れましたが、治療を受ける度に楽になり、膝、腰の痛みも軽くなりました。歯が抜ける夢も見なくなり、今では検診に行くのが楽しみです。

歯槽膿漏で抜歯を覚悟していても歯がなくなる事が嫌で諦めきれませんでした。今では諦めなくて良かった丸橋先生の本に出会えて、素晴らしい

治療を受けることができて本当に良かったと思っています。丸橋先生、裕子先生、堀金先生、たくさんの先生やスタッフの方々にお世話になり、ありがとうございます。感謝しています。これからもよろしくお祈りします。



歯周病で咬み合わせが崩壊。このままでは歯の喪失が加速する状況。



顎の位置が補正され、咬み合わせの改善で体調も良くなった治療後。

### もう一度いのちを頂いて

群馬県 星野 俊子 (飲食店従業員 55歳)

全ての歯を繋ぎ合わせての差し歯になってしまったのが二十歳でした。三十代になると歯茎に膿が溜まり始め、入れ歯しかないとの診断に不安を感じ病院を変え、根の治療をして保険外の高額な歯に作り変えました。しかし四十代後半には左奥に膿が溜まり、何度も歯茎を切開して膿を出しましたが、最後には上顎洞炎になつてしまい口腔外科に入院し手術を受けました。左奥四本が入れ歯となりました。その時丸橋全人歯科の先

生に出会えていたら、その後の苦しみは無かったと思います。そこからは坂道を駆け落ちる様に右奥も失い、両奥歯の入れ歯を残した五本の差し歯に掛ける事となりました。それも半年も経たないうちに入れ歯を外す時に違和感を感じる様になり、どうとう入れ歯を外すと同時に五本の差し歯も取れてしまったのです。恐怖の毎日が始まりました。差し歯に負担をかけたままに食事をするのは無理。骨が薄すぎる為インプラントも無理。喉の近くに異物を感じると吐いてしまうので総入れ歯も無理。眠れない日が続き、精神が限界を迎えた時、やっと丸橋全人歯科に出会えたのです。

何人もの先生に丁寧に診て頂き、何度か造骨してインプラントを入れる事ができると言われた時の喜びは忘れられませんが、絶望から希望へと変わったのです。総入れ歯を入れる事ができない私の為に喉の近くをくり抜いて仮歯を作ってくれました。最高の治療と最大限の力で治療をして頂き、いつも心に寄り添ってケアをして頂いたおかげで、三回の手術を乗り越える事ができました。歯がある幸せ、不安なく何でも食べられる幸せに感謝の気持ちでいっぱいです。丸橋全人歯科の先生に出会えて、命と生きる喜びを取り戻す事ができました。

### お礼のお手紙

愛媛県 匿名 (自営業 73歳)

昨日は一年に1回の定期検診をしていただき有難うございました。おかげさまで、毎日、自分の歯でもおおいしく食事が出来ます。16年前、歯で悩み絶望感の中、書店で丸橋歯科院長先生の著書を見つけ、「これだ！」と思いました。すぐ行動に移しました。予約を取り、飛行機で通いました。インプラント手術・造骨治療・根管治療・咬合調整等、何年も通いました。手術も往復の飛行機も怖かったけど、その後は幸せが待っていました。今では固いものでも何でも噛めて

食事がとてもおおいいです。丸橋歯科の先生方に出会わなかったらこんな幸せな自分にはなっていなかったでしょう。生きる喜びを与えてくださった先生方です。感謝でいっぱいです。ありがとうございます。

これからもよろしくお祈り致します。先生方の人助け、ご活躍を祈っています。



不安の中、遠くから来院して頂いた16年前の歯の状況。



なんでも不安なく咬める状況が続いている。姿勢や体調も改善し、安定している。

### 回り道をし、有害な治療を受けた

東京都 宮本 正一 (無職 79歳)

丸橋先生の著書に出会って思い当たることばかりでしたが、在職中の通院は無理でした。ラジオの健康番組で噛み合わせと健康の関連が一期期盛んに取り上げられ、厚生省が研究を始めた聞き、通院可能な近場でもできるようなのを期待しました。電話帳の歯科医院の広告で「噛み

合わせ相談」とあるのを見付けて長らく通いましたが、就寝時に上の歯に接するプレート調整するだけで、肩や背中の凝り、不眠は改善せず、気休め程度の効果しかありませんでした。

右の歯は歯周病で十九年前に抜歯し、下の歯が伸びて抜けてきました。欠損歯にはインプラントでなければならぬと確信しました。三十年余で下の歯茎全体に歯周病が波及、この病名を口に出すと歯科医を不機嫌にさせることもありましたが、何とか六本失っただけで喰い止めることができました。下の歯の骨は歯周病で溶け、中央部が窪み、近医で残る骨に垂直にインプラントを埋入したため、中央部に向かって傾き、前方へ突き出ていました。治療後は真直ぐ歩かず常に右肩を擦りに擦り付けて歩いていました。この傾いたインプラントを摘出しただけで真直ぐ歩けるようになりましたが、やり替えたインプラントも向きがい加減で、顎の骨に噛み合わせの刺激が正しく伝わりませんでした。やり替えるには年を取り過ぎています。すぐに丸橋先生の所に来ないで、遠回りをして有害な治療を受けてしまいました。咬合調整だけでは難しい事も多いはずですが、丸橋全人歯科での治療で多くの不具合が改善しました。

### 出会いを思いのままに命は生きる

埼玉県 匿名 (主婦 63歳)

14年前に久しぶりに会った友人に、少前から丸橋全人歯科で治療をしていると聞きました。「とても良いところでインプラントの治療は経験豊富で本も出しているし、先生も看護師さん皆さんが話やすくして環境がいいの。あなたも行ってみたら？」友人が貸してくれた本も読みました。通院には遠いし、お金の問題もあり悩んでいました。私は歯科医院を転々とし、時間ばかり費やしてい

る治療の最中。体調は優れず。そして会うたびに友人のアドバイスは何より一生懸命で「セカンドオピニオンしてもらおうのかもしれない」と、私を元気づけてくれたのです。

下の子が中学卒業の頃一大決心しました。主人には、反対されるのは分かって居ましたが、仕事や主人に迷惑をかけず内緒で治すぞと家から車、新幹線を使い行ってみました。診察を受けるその時担当してくださった先生は「これは酷い。めちゃめちゃだね！これじゃ食べるのも大変でしょ」とその言葉に私は驚きました。何故なら、地元では評判の良い歯科医院に通院していたからです。恥ずかしいと思いました。



歯科医院を転々としていた治療前の状況。歯の揺れが激しく咬めない状況。頭痛、腰痛、めまい、脊柱管狭窄症があり体調もすぐれなかつた。

先生方の自信あふれる言葉に丸橋全人歯科に通うことになりました。何とか今食べられる状況まで治療を進めて頂きましたが、下の歯はゆらゆらで噛み合わせを考えるとインプラント治療をするしかありませんでした。怖いですが痛みには敏感です。下の歯のインプラント治療初回は恐怖のため息と友人からお守りのなまも、そして好きな歌等を思い浮かべながらの手術体験でした。看護師さんの優しい声掛けに安堵したのを覚えています。これを機に数回手術を受けましたが治療途中で東日本大震災があり仕事も忙しく通えず、私はと言えどその頃会社の従業員への対応、自分の仕事も忙しく5年間のプランクを作っていました。ようやく時間がとれるようになり再度通うことになりました。問題は上の歯でした。一遍に治療出来るフリップレス手術の事を聞き、早く治療を終えたかったのを受けて頂くことにしました。それでもまだ納得がいかず東



インプラントで下顎の歯を固定し、上顎はガイド手術を行った。咬み合わせと体のバランスが改善し、すべての症状がなくなった。

いろんな都合により治療を中断しても変わらず迎え入れて下さり治療をして下さった先生方、看護師さん、受付のお世話になり、有り難うございました。痛みを我慢しているだけではなく、元気な明るい未来を楽しく、二度と戻ってこない時間を大事にしていきたいと思えます。そして迷惑をかけずに治療を受けたと思う気持ちを分かっていたでしょう主人に、黙って私を見守り治療に通わせてもらいました事に感謝をさせていただきます。いろんな治療時間を寄って下さり私を元気にして頂きました丸橋全人歯科の皆さんに感謝申し上げます。

京の御茶ノ水で行う辻本先生の講演を聞きに行きました。納得して手術を受けることが大事でした。通常なら3、4回もの手術を一回で終える手術、私にはとても痛い日々が続きましたが、この治療で改善されていく中、めまい頭痛や吐き気が年に2、3回あった私の身体が少しずつ変わってきたことに気が付いたので。部分部分の治療は今思えばそのたびストレスだったのでしょうか！めまいもなくなりました。毎回治療の後、高崎駅まで歩いて帰るうちに腰の痛み肩こりもなくなっているのです。不思議です本当に実体験をしました。咬み合わせにおいて奥歯でかみしめ食事ができる事は命を守ることに今更ながら感じています。治療は長い年月が費やされ今年の3月を以って全治療が終わりました。もう、溢れるのは笑顔しかありませんでした。先生が何をお話しているのか聞かえてこないくらいうれしさを身体が染みになり、大ききかも知れませんが宙に浮く程嬉しかったのを覚えています。

# 40年は通過点

## さらなる医療力の向上を目指す

### 四十年間、 当院の医療力を支えてきたもの

丸橋全人歯科 院長 辻本 仁志

#### 哲学的思考を積み重ねる

当院が他に比べ圧倒的に支持されている理由は何なのか。対外的に広報活動を行っているからと揶揄する歯科関係者も多いが、我々の見据えているゴールはそんな浅薄なところにはない。もちろん我々の行う斬新で効果的な治療方法をより多くの方に知っていただくことは歯科界にとっても大切なことだと考えているが、そこに哲学的な要素がなければ、四十年の間支持を得続けることはできなかったであろう。毎月行われる「良い歯の会」定例会や対外的な講演会等は四十年経った今も多くの方に参加をいただいている。その理由は、我々が歯科を通して健康を実現しようという純粋な思考、行動を積み重ね、本質を見つめ続けているからと考えている。治療の細やかな技術についても同じである。常に家族を診るように、その治療が本当に患者さんのためになることを熟慮し、妥協なき技術を提供しなければならぬ。技を為すとき、利欲や妥協を徹底的に排除し、本質をみつめる目を失ってはならないのだ。哲学的な欠落した医療は患者さんのための医療にならないのである。

#### 正しい方向へ導く大局観

今回のコロナウイルスへの政府対応はどうであろう。幅広い分野、状況を見て、あらゆる専門家の意見を聞きながら全体を総括し、重要な事例から優先的に対応できていたであろうか。歯科の分野でも同じことが起きている例をよく見かける。咬み合わせが原因で歯に外傷が起り歯周病になっている例に、効果のない歯ブラシを漫然と指導して抜歯に至るような例は、最優先の問題に的確に資金を投入すべき時期に、まずマスクを配布するようなものである。

歯科の治療は繊細で非常に細かい視点が必要であることは確かだ、そ

んに直接的な指導を行ったりすることに加え、良い歯の会へ参加していただき、気付きを与え、生活習慣を変えていただくことも重要だ。自分で体験し、気付かなければ習慣は変わらない。

丸橋先生が四十年前から言い続けているマクロとミクロを同時に見てゆく力が全人医療には必要で、だから全人歯科の治療が他と全く違う結果を生んでいるのだと考える。

#### 確実な、新しい健康へのアプローチ

全人的な視点を持ちながら一例一例治療、観察してゆくと日々新しい発見があり工夫が生まれてゆく。歯を治療して姿勢を改善する方法は補綴物の工夫も含めより確実に行うことができるようになってきている。歯科の基本を踏まえながらあらゆる分野

### Withコロナの時代においても

丸橋全人歯科 副理事長 亀井 琢正

2020年は残念ながら、新型コロナウイルス感染症による世界的な混乱と低迷の年になりつつあります。コロナウイルスの撲滅は今の技術では不可能なので、我々はこのウイルスと向き合っていくかなければなりません。その状況下で治療法の確立も重要ですが、ワクチンのない現状では、免疫力を高めることも極めて重要です。今回は菌科的な観点からいくつか対策できることを考えたいと思います。

#### 咬み合わせと抵抗力

我々はこれまで学会等で発表してきましたが、咬み合わせ不良により自律神経が乱れ、それを直すことで自律神経の改善が認められることが分かっています。自律神経は体を守る免疫の調節作用ももっています。実際に咬み合わせの改善で、自律神経が支配する免疫細胞の顆粒球とリンパ球のバランスが、正常値に近づくと確認されています。喘息の方は、新型コロナウイルスの感染により重症化しやすく、体内のリンパ球が多い状態です。ウイルスに感染した場

で技術革新をさらに進めなければならぬ。歯の果たす役割は大きい。食については四十年前から良い歯の会が指導してきた内容が正しいことがいくつもの報告から確実になってきている。プラントベース、ホールフードの食事がその一つだ。野菜、全粒穀物、果物、豆類やナッツ等が体に良いというものだ。私も試してみたら、内臓脂肪が減り、体が軽く疲れにくくなる。ゴマや海藻、魚を加えればまさに良い歯の会おすすめの食事内容になる。

我々が健康で過ごしてゆくために必要なことは、良い歯の会がこれまで積み重ねてきたことの中にあり、さらに磨きをかけねばならない。そして新しい知見を加えながらより確実なものへと発展してゆくであろう。

口呼吸をされる方に、咬み合わせ不良がよく見られます。特に歯列弓と呼ばれる弧の形の幅が狭く、舌の置き場がない方に見られます。そ

#### 口呼吸も悪化の要因

のような方は歯が内側に倒れていることが多く、舌が後ろの喉の方に後退して気道が狭まり、気道を確保しようとして口を開けて呼吸します。しかし、根本的には呼吸に関係する横隔膜などの筋肉が弱く、口で常時呼吸するため、舌による歯への内側のサポートがなくなり、歯列全体が内側に縮んでいきます。口呼吸は、吸った空気が直接、奥の咽頭に達するため、感染のリスクが高まります。また乾燥した空気が粘膜を乾燥させることもリスクを高めます。一方、鼻呼吸は鼻腔で湿度と温度が調整された空気が気管を通すため、粘膜にやさしく、更に自律神経を整える効果も高いのです。

#### 口を支える健康長寿

今、歯科では口腔内の機能の衰え(フレイル)を防ぐと盛んに発信しています。年齢とともに口腔機能は衰えていくのですが、少しでもそのスピードを遅らせ健康寿命を延ばそうというものです。衰えの前段階はプレフレイルと呼ばれ、食べこぼしや滑舌の悪化が見られることから始まります。これは、咀嚼、嚥下、発音などに関する筋肉と反射の衰えで、放置すると誤嚥や知らぬ間に起きる不顕性誤嚥を起し、肺炎のリスクが高まります。先にも述べた通りコロナウイルスに感染した高齢者で症状が悪化しやすい原因の一つが、雑菌を含んだ異物の誤嚥によるものです。これは、季節性インフルエンザでも同様で、予防策は意識して日頃から口腔内を清潔にすること、よく噛んで関連する筋肉とその動き

### 咀嚼能力の維持が 人間らしく生きるための秘訣

丸橋全人歯科 学術部長 磯野 大輔

人間を含めた哺乳類の特徴は、母乳にて子供を育てるということだが、実はもう一つある。それは高い咀嚼能力を有していることである。咀嚼とは、歯が並んだ顎を上下左右に動かし、硬い食物を細かく咬み砕くことである。獲物や食料に咬みつく動物はたくさんいるが、咀嚼するのは

#### 咀嚼能力と寝たきり・認知症との関係について

北海道医療大学の平井先生は、老人病院に入院中の高齢者を対象に咀嚼能力と精神活動および身体活動との関連について調査した。その結果、

の反射の衰えを防止することです。先日、大学の同窓の医師から、口腔機能の維持管理をもっとしっかり啓蒙してくれないかと困る、とお叱りを受けました。今、医科の間でも口の健康が健康寿命に大きく関係していることに注目されています。フレイルを防ぐための簡単な判定と発音の訓練として「パ」「タ」「カ」「ラ」が有効です。これらは、唇や舌の動きと嚥下に関係する動きを伴う発音です。例えば「パ」を連続して発音し、60歳代以下では1秒間に6〜7回、65歳以上で4〜5回発音できることが目安です。もし不得手な発音があるようでしたら、毎日少しでも訓練すれば改善します。フレイルをそのまま放置すると、4年後の要介護または死亡率が増えることが統計的に判明しています。

口を覗けばその人の健康状態が分かります。健全な歯並びは、良い消化により栄養を、そして笑顔で社交性を高め、心身ともに健康を支えてくれます。一方、口の中の状態が変化するのも全身より一足先です。例えば皮膚の細胞の入れ替わりは通常約28〜40日ですが、歯肉の細胞はもっと早く約9〜14日で再生が繰り返されます。それほど早いサイクルで動きを維持しているのです。したがって栄養不良により再生が滞れば、途端に異常が生じるのです。口は健康のインプットとアウトプットのバロメーターです。まさに全人的視点から診る必要のある大切な部位なのです。今後も「良い歯の会」の活動を通じ、全人的健康を発信していきたいです。

義歯の機能評価（咀嚼能力）が低いほど、認知機能および日常生活活動能力（歩行、排せつ、食事等）の低い者が、統計学的優位に多く認められた。また、歯の欠損が認められているにもかかわらず義歯を使用していない者の群と、義歯を使用している者（日常咀嚼を営んでいる者）の群に分けて比較検討した。その結果、義歯使用群が、非使用群に比べて認知機能や日常生活活動能力が有意に優れていることが分かったと述べた。

また、神奈川歯科大学の山本先生は、要介護認定を受けていない65歳以上を対象に残存歯数と義歯の使用状況を調べ、その後の認知症を伴う要介護認定の有無を4年間追跡調査した。その結果、歯がほとんどなく義歯未使用の者は、残存歯数20歯以上の者と比較して認知症発症リスクが1.85倍高かった。また、ほとんど歯がなくても義歯を使用している者は、残存歯数20歯以上の者と比較して認知症発症のリスクに有意差が認められなかった。これにより歯がほとんどなくても義歯を使用することで、認知症発症リスクを下げることができると示されたことと述べている。

よって不幸にして歯を失っても、義歯やインプラント等で咬合を回復することで、認知症予防や健康寿命延伸に寄与する可能性があるといえる。

### 咀嚼運動が脳の影響について

日本大学松戸歯学部成田先生は、咀嚼時の脳血流量を測定したところ、大脳皮質の前部である前頭前野の広範囲な領域に、咀嚼に対応した脳血流量の上昇を認めた。また、義歯の装着の有無によっても、咀嚼時の大脳皮質前頭前野の活動を比較した。その結果、義歯の装着によって前頭前野の血流量が明らかに上昇したことを認めた。以上のことから義歯の装着が、咀嚼時の大脳皮質前頭前野の活動性を向上させるものと推察されたことと述べている。大脳皮質前頭前野は人間の脳の約30%を占め、他の動物よりかなり大きいことが分かっている。この部位は、考える、記憶する、アイデアを出す、感情をコントロールする、判断する、応用する等、人間にとって重要な働きを担

### 歯の欠損部に義歯や被せ物が入っていないらよいわけではない

ており、人間が人間らしく生きるために最も重要な存在である。よって咀嚼は、深い思考や感情の安定に寄与しているといえる。

補綴物（義歯や被せ物等）が入っていないからといって、必ずしも咬めているというわけではないので注意が必要だ。開業医の富永先生は、咀嚼能力の主観的評価（咬めるか咬めないかを自分で判断する）と客観的評価（歯科医が判定する）の違いに着目し、実際には咀嚼能力が低下しているにもかかわらず、主観的に何でも咬めると思っている高齢者と、主観的・客観的に咬めると評価した高齢者の認知機能の差異について調査した。その結果、認知機能低下が疑われる群では、疑いなしの群に比べて、咀嚼能力の客観的評価が優位に低く、咀嚼に支障をきたしている可能性が示唆された。しかしながら、主観的評価では両者に有意差は認められなかった。よって、客観的に咬めていないのに、主観的には咬めていると思っている高齢者は、食物の消化吸収が不良なため、低栄養のリスクが高く生活上の問題により、認知機能が低下している可能性を指摘している。

### 最後に

咀嚼できないということは、脳を刺激しないため、脳血流量が上昇せず活性化しない。また、咀嚼能力が低いにもかかわらずそのことに気付いていない状態は、無意識のうちに咬みにくい食材は避けるといった食品摂取の偏りや低栄養を是正しようという行動に結びつかない。よって知らず知らずのうちに、認知機能や日常生活活動能力が低下し、要介護になってしまう可能性が高いのである。只、欠損歯が多くても義歯やインプラント等により咬合を回復すれば、欠損歯がない者と同等の脳機能や日常生活能力は維持されることが分かっている。よって歯欠損部を放置しないということ、定期的に歯科医院を受診し虫歯や歯周病だけではなく、咬み合わせも診てもらったことが健康長寿の秘訣だといえる。

## 具沢山味噌汁でウイルス予防

丸橋全人歯科 矯正担当医 堀口 智行

2019年12月、中国湖北省武漢市において原因不明の肺炎の発生が確認されました。翌2020年1月に世界保健機構（WHO）より、新型コロナウイルスが肺炎患者から検出されたと報告があり、後にCOVID-19と命名されたこの新型コロナウイルス感染症は、急激な勢いで世界各地に広がり、1月30日にWHOが緊急事態宣言をし、各国に対策を指示しましたが、感染拡大は未だ収まっていない状況です。新型コロナウイルスは、一般に（α、β、γ、δ）の4種類あり、いわゆる風邪として対応されています。新型コロナウイルスは、人に病原性を有し、βコロナウイルスに属します。遺伝子配列が、コウモリ由来のウイルスに近いことからコウモリが新型コロナウイルスの起源になったウイルスを保持していることが推測されており、コウモリからの伝染が最初のヒトへの感染となり、飛沫感染や接触感染により世界中に感染が広がったという説が有力です。潜伏期間は1〜12.5日と考えられており、感染基本再生産数（一人の感染者から周囲に何人感染するかの指数）は3.28であり、SARS（0.91）やMERS（0.95）よりも感染力が高く、症状としては38度を超える発熱、咳嗽を伴う呼吸困難、倦怠感が1週間以上持続します。致死率は2.9%とされインフルエンザの0.1%よりも高く、高齢者や合併症を有する患者では重症化や死のリスクが高いです。治療法は全身管理中心ですが、抗ウイルス薬のレムデシビルや抗インフルエンザ薬のアビガンの投与が有効ではないかとされています。丸橋歯科では、院内感染対策として手洗いの励行、室内の換気といった標準感染予防策の他、天然素材の植物エキスを除菌を行う加湿器を受付、診察室に設置しています。加えて病院が最も重視しているのが、身体の免疫力増強のための食事です。ウイルスが



万病予防に効果的な具沢山味噌汁

ウイルスを殺すための活性酸素が猛烈に放出され、ウイルスは滅しますが、急激に増えた活性酸素が肺の細胞や組織をも傷つけ、炎症が起こり、発熱や肺炎に至ります。活性酸素はまさに諸刃の剣なのです。新型コロナウイルス予防として野菜に含まれる抗酸化物質（ファイトケミカル）の効果的な摂取が極めて有効だとわかっています。ファイトケミカルは植物性化学物質であり、植物の色や香り、辛み、苦みなどのもととなる機能成分です。トマトのリコペン、ホウレンソウのルテイン、玉ねぎのケルセチン、お茶のカテキン、ニンジンβ-カロチンなどがその代表例です。その特徴として血管を拡張し、血流を良くし、強い抗酸化力でウイルスの侵入で発生した活性酸素を中和除去し炎症を抑えます。また加熱により野菜の細胞壁が壊れることで、細胞外に溶出し人体に吸収されやすくなります。おすすめの調理法としては良い菌の会でおなじみの具沢山味噌汁です。この中には、ファイトケミカル以外にも水溶性食物繊維、不溶性食物繊維の含有量が多く、腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高めてくれます。さらに水溶性繊維が白血球を直接活性化することもわかっています。長期戦が予想される新型コロナウイルスとの闘いには、免疫力を高め、身体の中からウイルスに打ち勝つことが必要です。具沢山味噌汁は感染症予防の強力な助手だと思えます。

## コンシェルジュとしての役割

丸橋全人歯科 コンシェルジュ 近藤 このみ

2019年8月より丸橋全人歯科に新たに新設されたコンシェルジュを担当することになりました近藤このみと申します。2006年に入社し、矯正のアシスタントを十数年担当してまいりました。

患者さんからの相談対応が主で、造骨手術やインプラントなど、長時間の治療の予約日時の確認や、手術後の経過の確認をさせていただいております。今までは手術後の経過の確認はしておりませんが、現在は大きな手術を受けた患者さんには、翌日以降に出血、腫れ、痛み状態を確認させていただき、先生に報告しております。患者さんからは「連絡をもらえて安心する」と好評のようです。

その他、当院のFacebookページの更新や管理、院内掲示物の作成、院内環境整備など幅広く行っております。

歯科医院でコンシェルジュがいる医院はまだ少ないと思います。実際に患者さんからの相談を受けて、歯科治療の場に相談する環境があるということは、とても重要なことだと感じました。また、直接患者さんの声が聴けるということは、私自身のスキルアップにも繋がります。丸橋全人歯科にとっても意義のあることだと思います。患者さんからご指摘いただいたことがあれば、院内で共有し改善に努めてまいります。

来院時にご相談される方もいらっしゃると思いますが、メールで相談される方が圧倒的に多く、できるだけ早目の対応を心がけています。相談内容は、予約に関する内容、料金に関する内容などさまざまです。当院には矯正治療、外科治療、一般治療の各チームがそれぞれ協力し合って治療を進めていくチーム医療体制があり、先生同士が情報を共有し、しっかりとコミュニケーションをとって治療を進めていきますので、大きな問題がでることはありませんが、治療に関する細かい質問や料金に関する内容など、治療室では対応しにくい内容

**コンシェルジュ**  
Concierge

診察室内では相談できないことや  
お困りのことなどございましたら  
お気軽にお申し付けくださいませ



近藤このみ

## 丸橋全人歯科 技工室として

丸橋全人歯科 技工室長 高橋 久

歯科技工という聞き慣れない方もいるかと思いますが、歯科技工とは補綴物（被せ物や詰め物、入れ歯など）を製作することで、これは歯科医師か歯科技工士でなければ行えません。歯科医師が直接、担当患者さんの補綴物を製作できれば良いですが、診察・治療に加え技工士となると、時間的に厳しい為、ほぼ全てが歯科技工が製作を行っています。

歯科技工士の就業先は、歯科技工所か歯科医院が一般的です。歯科技工所では何件もの歯科医院の仕事を扱い、また技工作業の効率を優先し分業制にしている場合が多く、患者さんの顔が見えず、患者さんの思いが仕事に反映されにくい面があります。当院の技工室では、個々の補綴物は最初から最後まで一人で担当します。院内にあるので、歯科医師に直接相談しながら患者さんに最適な補綴物を設計し、患者さんの希望を聞きながら、歯の色や形を決めています。また技工士同士で検討会を行いながら、院内全体でより良い補綴物となるように努めています。

近年ではCAD/CAMといったパソコンの画面上で補綴物の形態を設計し、コンピューター制御の切削加工機で製作するシステムも普及してきています。当院でも従来の製作方法では加工の難しい、チタンやジルコニアなどに使用しています。パソコンを使用して製作するという、誰が行っても同じ物が出来ると思われるかもしれませんが、より良い補綴物にする為には、設計段階での誤差の修正や、加工後の微調整など、経験と、それに基づいた勘なども大切になってきます。

製作技術が進歩していく中でも、院内技工の利点を生かし、心のこもった補綴物を製作し続けられる様に、更なる向上と努力を重ねていきたいと思えます。

