

「良い歯の会」機関紙

いのち

第41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
医
・
農
・
智

膨張する 欲望
生み続けた 七万年
悲しき 宿命
飽和した 欲望
齟齬の 栄華に
迫る 自然の いかづち
組み込まれた 本能は
淘汰のための システム
いのちの 求める ミニマムが
健康へと 導く
自然の 声を 聞け
謙虚な 心と
本質を 見る まなざし
最後に 試される 勳章
輝く いのち

(仁志)

体を変える野菜の力

丸橋全人歯科 院長 辻本 仁志

是非は自分で判断するしかない

つい先日テレビCMに私は驚愕した。除草剤グリホサートの広告である。手間をかけずに、雑草を除去できるため、現在でも農家が業界団体から購入を勧められるケースや、ネットやホームセンター等で手軽に購入できる状況にある。この除草剤は、2015年にWHOの関連機関が「おそらく発がん性がある」と結論付け、危険度を示す五段階評価で二番目に高い「グループ2A」に分類された。以降、世界的に使用削減、禁止の方向に動いている。2019年にはオーストラリアとフランスがそれぞれ全面禁止、販売禁止措置を講じている。フランスは、行政裁判所が販売許可を取り消した即日、販売禁止にするという迅速さだった。さらに、販売元モンサントのある米国では、除草剤の使用で、血液がんの一種である非ホジキンリンパ腫を発症したとして民事訴訟が一万件以上起こされており、2018年8月以降、裁判の結果同社に数十億円という巨額の賠償金支払いを命じる判決が相次いでいる。にもかかわらず、2017年、驚くことに日本は、パンやパスタ、そばなどの原料となる穀類で残留許容量を5〜150倍に引き上げている。これでは、安易な除草剤使用で、土壌や河川が汚染され、我々の健康を脅かすことになる。南カリフォルニアでの追跡調査研究では、五十歳以上の高齢者の尿中に、二十年前と比較して500〜1000%のグリホサートの増加が認められたとの報告があるのだ。販売先を失ったグリホサートが多量に日本に集まってくるのが危惧され、最近ではドラッグストア等でもよく見かけるようになった。日本の政策が、利己的な利益を守る方向に向かい、本質的な判断がなされていない。コロナ対策をはじめ、多くの政策が同様な状況である。日常普通に手に入れている食についても、熟考し、判断しなければ、健康は脆くも崩れ

毒物の解毒に野菜が有効

我々は、農薬をはじめ食品添加物、有害重金属など多くの毒物に晒されている。それらは、いつの間にか体に侵入、蓄積し、正常な機能を変化させ、がんをはじめ様々な病気を引き起こす。毒物から体を守るには、もちろんできる限りそれらを排除することだが、特に日本では前述のように難しい。だが方法はある。野菜をたくさん食べることで、病気を自分の体を守ることが出来る。野菜には有害な重金属を排除する毒出し作用がある他、毒物によって体内に生じる活性酸素を除去する抗酸化物質が豊富に含まれている。活性酸素は、細胞を壊し、病気を引き起こす凶犯だ。さらに、野菜には生命活動に不可欠なビタミンやミネラルが豊富に含まれている。三大栄養素のタンパク質は筋肉や生命活動に必要な酵素に、脂質は細胞を囲み、情報の伝達をする細胞膜やホルモンに、炭水化物はエネルギー源になる。しかし、これら三大栄養素が、多量にあっても、ビタミンやミネラルが無ければ利用することができない。つまり野菜は重要なのだ。また、三大栄養素は必要とされる量以上に摂りすぎると、脂肪に変えられてしまう。一方、野菜はいくらか食べても摂りすぎということはない。野菜にも炭水化物やタンパク質、種類により脂肪が含まれるが、ビタミンやミネラルの量が十分多く、太ることはない。そして、野菜の食物繊維も腸内細菌を整え、有用な物質を生み出す。十分量の野菜を食べると、代謝がスムーズになり、活動的で疲れにくい体になる。

体調不良から蘇った体

学生時代、ラグビーで鍛えた私は自分の体力を過信していた。大学では、学内一厳しい医局に志願して入局し、毎日夜中まで研究と診療に打ち込み、朝まで仕事をすることもあった。今考えると恐ろしいが当時、

カプラーメンやパンとジュースで夕食を済ますこともよくあった。家庭の食事が野菜中心でそれほど乱れていなかったことがまだ救いであった。25年前に丸橋歯科に就職してからは、現在の手術技術を獲得するまでは多忙で、夕刻にコンビニに走り、夕食を購入することがよくあった。そんな生活でも、普段は丸橋歯科の勧めの三分搗き米、野菜、ゴマ、海藻等の食の基本は守っており、普通の家庭よりは野菜を摂り、食に気を付けていると考えていた。

四十歳頃から、なんとなく疲労感を覚え、「この生活ではまずい」と思い始めたころ、病気が突然やってきた。血便が出て、力が入らず、体調の悪い日は職場の階段を三階まで上るのにも足がだるく力が入らない。それでも歯科の診療だけは気を振り絞って絶対に手を抜かない、自分の思った通りのことはやり遂げた。不思議と仕事は体が動く。しかし、そのストレスから仕事が終わると症状が悪化するということを毎日繰り返した。ある時、ついに病院のドクターから「薬の量を倍にしましょう」との宣告を受けた。今までも相当量を内服している。これは病気を叩き潰す治療で、人を治す医療ではないと強く思った。いろいろ探る中、丸橋先生が生野菜を毎朝届けてくださるようになった。毎朝、十種類以上の無農薬の野菜、果物、350g程度の量を、葉も茎も皮もすべて噛んで食べた。歯は大事、相当噛まないで食べられない。最初は腸が弱っていたためか、重苦しさがあったが、一か月後にはすっきりして改善を感じ始めた。改善と少しの悪化を繰り返しながら二年近く毎朝の生野菜を続けた結果、現在は昔のように、全く普通に生活できる。病気の時は、睡眠不足、少しの筋力、自転車通勤等で症状が悪化し、数週間薬で抑えるなどしていたが、現在は無理をしても全く問題がない。薬を飲むことは全くなくなった。運動と野菜の相乗効果か、気力が充実、前向きに

生と調理した野菜を両方食べる

私の体調変化に驚いて、家族の野菜量が増えた。夕食は最低種類の野菜が入った350g前後の生野菜のサラダが定番になった。ベジタブルファーストでこれを食べると結構満腹感が得られ、過食になりにくい。朝の丸橋先生の差し入れてくださる生野菜と弁当のお浸し等を含めると一日に800g以上は野菜を食べている。その上に副菜や具沢山味噌汁の野菜を食べる。新鮮な生野菜は酵素を含んでいる。タンパク質である酵素は70〜80℃で壊れてしまう。酵素は多くのエネルギーを使う消化を助け、結果として体の負担を減らし、代謝等の生命活動を滞りなく行うのに役立つとのことだが、まだ不明な点は多い。一方、熱を加えると細胞壁が壊れ、野菜の持つ栄養素を十分吸収しやすとも言われている。実感としては生野菜の方が腸には効いているように感じるが、両方を食べることをお勧めする。まずは、朝から夜に数種類の野菜が入った300g以上のサラダを1カ月続けてみてほしい。そして一日500gくらいの野菜を目標に食べる。きつと体の変化が実感できるはずだ。糖尿病をはじめ多くの慢性病、もちろん歯周病にも効果がある。皆さんの健康のために是非試してみしてほしい。



私の夕食の定番、数種類の野菜が入ったサラダと副菜



毎朝丸橋先生が差し入れてくださる10種類以上の無農薬生野菜他、季節によって旬のものが変わる

安心の良い結果はよく知ることから！ 歯と食の力はすごい！

感動で読み継がれる良書

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。



歯の良い治療の見分け方

悪い治療

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。

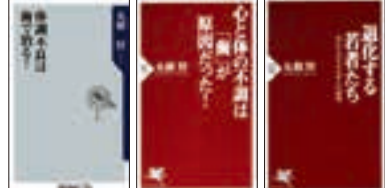


退化する若者たち

心と体の不調は「歯」が原因だった！

体調不良は歯で治る！

45年を超える臨床経験からの真実。歯が歪むと身心に何が起きるのか？日本人に蔓延する顎と歯列の退化への警鐘本。丸橋賢著



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。



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・図解豊富にわかりやすく解説。インプラントで体のバランスも整え、自律神経を調和し絶対好調に。



丸橋賢 理事長 新刊

全人歯科医学の時代が来た(仮題)

幻冬舎より二〇二二年・秋 リリース

全人歯科は毎日奇跡 全人歯科医学集大成発刊へ

丸橋全人歯科 理事長 丸橋 賢

「この診療所では毎日奇跡を起こしているのです」と言われたことがあります。「先生は神の手だ」と言われることも度々です。もちろん奇跡であるはずはありません。頭痛、肩や首のコリ、腰痛、腕の痛み、脚や顎の関節痛、ふらつきと嘔吐、激しい咳、無気力など、様々な苦痛や不調を短時間で解消するという、極めて現実的でささやかな結果を出しているだけのことです。

しかし、毎日死にたいと思っていた人が、その場で生きたいという前向き精神に転換したり、視界と思考が一気に明るくなったり、もう治らないと言われていた難病がケロリと治ったり、十年以上悩んでいた不妊症が解消し、咬み合わせの調整を行ったら子宮に恵まれるという例が続出すると、「これは奇跡だ」と言ってくれる気持ちも、有難く理解できま

苦痛解消に加え、元気で若々しく

苦痛や不調が解消するだけではありません。食事改善などの効果も加わり、生命力は向上し、見違えるほど元気で若々しく変身してゆきます。しかし、奇跡の種明しは極めて合理的なことだけではありません。人体という複雑系をどう深く読み、どこに苦痛や不調の原因が存在するか、正しく捉える観察力と、その結果を分析し、統合して判断する合理的思考の結果なのです。それを具体的に実施する技術と指導力がなければ何もできないことはもちろんです。この診断力、技術、指導力を養うには長年の、不断の努力が必要なのは当然です。宮本武蔵は名著「五輪書」の中で、朝鍛、夕鍛のみが上達と極意の道だとしています。朝から夕まで鍛錬をただ繰り返すだけ。夜になって深く考ると言っています。

私の、全人歯科医学がここまで大系化し、臨床力を発揮するまでにも、四十年かかりました。毎日真剣勝負で治療に臨み、熟考することの連続

でした。今の私にはかなり澄み切った人が見えています。人体の中で展開する複雑で微妙な生化学反応、それと呼応する神経系の姿、その生命活動の全体を大きく左右する歯の役割、それを見抜く観察力こそが、私の診断力だと思っています。この診断に基づき、人体に起きている不調を解決して最高の調和に導く、いわば身心のスーパーチューニングが、全人歯科医学の核心なのです。

見落とされていた歯の力を全人医学の中心に生かす

全人歯科医学は、古代ギリシャを代表する医学者で、近代医学の父と呼ばれるヒポクラテスの全人医学観にその源流を窺得し、その後の現代までの多くの医学者、科学者、哲学者に学び、四十年以上をかけて私が体系化してきたものです。

従来の全人医学は素晴らしいものですが、私はその中に肝心の歯が完全に抜け落ちていくことに気付きました。私は生命活動を支える歯の働きを熟知しています。ヒトは全生物の中で唯一の二足直立歩行で、全臓器、神経系、血管系などが、その直立姿勢を支えられています。姿勢を支えるのはへびのように曲がる脊柱と筋肉です。頂上には五キログラム以上もある重い頭が乗せられています。ただでさえ不安定で不自然な構造で、非常に激しく、複雑な運動を行うのが人間です。重力に逆らって直立姿勢を保つだけでもいくつか限界がきて負ける宿命なのです。

この直立姿勢を強力に支え、複雑な姿勢の変化を微妙に調節しているのが歯だという事実を、今迄の医学は知らなかったわけですね。これに気付いた時、ショックと興奮を同時に覚えたことは忘れられません。正確に言えば、姿勢を支え、調節しているのは上下の歯の接触、つまり咬み合わせです。私たちは、その時とる姿勢に合わせて、上下の歯の接触を移動させています。試しに観察

して下さい。正面を向き、直立している時、私たちは左右の奥歯を同等に接触させています。この時、上下の前歯には少し隙間があります。

次に、野球の打撃姿勢と上下の歯の接触を観察してみます。最初に投手を注視し、バットを右に引いて構えた時、右の犬歯から小臼歯が強く当たっているはずですが、左の上下は当たっていません。そこからゆっくりとバットを振り抜いてみて下さい。上下の歯の当りは前歯に移り、次に左の犬歯に移ります。この時、当たっている上下の歯には体重以上の力がかかります。上下の歯の接触、これが刻々と変化する姿勢を支えていることがわかります。だから咬み合わせが悪くなると、スポーツも勉強も成績は落ちてしまします。神経の働きも悪くなり、内臓や心の働きも悪くなるのです。歯が体と心の働きを支える支柱だということに気付いていただけだと思います。上下の歯の接触、つまり咬み合わせが狂ってしまうのです。全人歯科医学は、この大切な歯の働きを読み、正しく調整を行うから、毎日奇跡と呼ばれる結果が出るのです。

全人的治癒に不可欠な良い歯の会

全人歯科医学は主に四つの柱から構成されています。①体の重心を整える(咬み合わせ) ②食のバランスを整える ③前向きな心の姿勢を整える ④必要な運動と休養をとる

①は主に私たちの診断と技術によって達成されます。②③④には患者さん本人の理解が必要です。理解という妙薬の効果は実に大きく、健康に生きるためには不可欠です。このため、理解を深める場所として、健康教室「良い歯の会」を四十年間続けてきたのです。「良い歯の会」は高い評価を得て、延べ七万人以上の人が参加し、賞も



良い歯の会風景。毎月第二土曜日、午後1時半より5時まで、丸橋全人歯科3階研修室で開かれる。誰でも参加でき、無料。

いただきました。現在もコロナの風が吹けば健康への関心が高まったのか、通常より多くの参加者が集まっています。

技術は私たちの責任で行う 理解は患者さんの責任で深める

つまり、全人歯科にとって治療と良い歯の会は不可欠な両輪なのです。

ミネラル分析と 食事指導で歯周病を改善

丸橋全人歯科 副理事長 亀井 琢正

今秋、幻冬舎より私のライフワーク、四十年の結晶が出版されることとなりました。いわば毎日が奇跡、全人歯科のいのちのカルテです。この本のおがきは、次のように結んであります。「全人歯科医学は人間の体と心を甦らせ、絶好調を達成できる素晴らしい体系です。これからの時代に、従来の慣行歯科医学を超え、人々の支持と理解を得て、広まってゆくものと期待をし、確信もしています。全人歯科医学によって、苦しい人生を生きた無数の人々が救われ、歯科そのものの信頼と期待が向上することは間違いないからです。本書が読み継がれ語り継がれて、世界の各地に根を張り、育つことを願ってやみません」

40年近く丸橋先生が当院で歯周病治療に食事指導を行ってきました。その内容は海藻、小魚、未精白穀物や大豆、ゴマなどを推奨し、脂肪の摂取を抑えることを基本としてきました。歯周病は字のごとく「歯の周りの病」です。歯を支えている歯肉やその下の歯槽骨と呼ばれる骨が失われていく状態を指します。歯を支える歯肉や骨は生きた組織なので絶えず新しい細胞に置き換わっています。中でも口の中は、いろいろな刺激や細菌にいつもさらされているため他の体の部位に比べ細胞の置き換わりが速いことが知られています。そういう再生のサイクルでないと口の中は維持できないほど過酷なのです。例えば、口の中の傷は皮膚より治りが早く、また、歯を支える顎骨は多少露出しても、全身のほかの骨に比べれば炎症に強い特徴があります。この細胞再生のサイクルの速さと強さが、過酷な口腔内を維持しているのです。しかし、この再生力旺盛な組織も弱点があります。組織を素早く再生する材料、すなわち、食から

供給される栄養に左右されるのです。歯周病の治療は、歯磨き、歯石とりなどが中心と一般に考えがちです。もちろん口腔内が不潔になり悪玉菌の活動を活発にさせては組織の破壊は起こりやすくなります。しかし、昔からある程度口腔内が不潔でも歯周病に簡単にはならない人がいます。防御力が旺盛なのです。これを言い換えれば、免疫力と、強い再生力によるものです。免疫力で悪玉菌をコントロールし、食で組織修復能力を高めるとこの様になります。我々が患者さんにできることは、治療で体が治りやすい環境を整えるところまでです。深くたまった歯石は、歯の住みかとなり歯を支える骨などの組織破壊を起しますが、それを取り除いた後に、つまり処置後に破壊された部分を修復し活躍するのは細胞の再生力なのです。薬で細菌数を一時的に減らすことはできますが、結局そこまでなのです。

ミネラル分析装置が活躍

これまでは歯周病治療に細かい食

事分析を行い、指導を行ってまいりました。患者さん自身の一定期間の三食をレポートしていただき、それをもとに摂取している栄養素を分析するものです。これは非常に効果的ですが、患者さんの手間と分析する側の労力が大変かかりました。これに近い指導を、簡便に素早くできる方法として現在、体内ミネラルを測定する装置を導入しています。これは、患者さんの血液を採ることも無く、皮膚表面に特殊な光線を当て数秒測定するだけです。結果はすぐに21種類のミネラルの測定結果をレポート形式で患者さんにお渡しでき、その内容からその場で指導することができます。

例えば、歯肉に張りがなく、歯周病の治療に対しての効果が出にくい典型例として亜鉛、硫黄やケイ素、マグネシウムといった歯肉や皮膚の再生に必要なミネラルが不足しているケースです。現在では治療前の歯肉の状態を観察し不足を疑うケースについて検査すると大抵予想通りの結果が得られます。このような方は歯肉がもろく、ちぎれやすいので治療での切開後の縫合が難しくなります。このほかにも、不足すると口内炎がでやすくなる鉄、骨の再生では欠かせないカルシウム、リン、などのミネラルバランスも調べることでできます。体に必要なミネラルは免疫系や神経系にも大きく影響を与えますので、今後の生活の改善のための良い参考となります。

過剰な栄養で歯周炎悪化

歯槽骨の吸収があっても大きく腫れる方と腫れない方がいます。また、骨の吸収のわりに大きく腫れる方がいます。歯肉がよく腫れる方、いつも腫れぼったい方は、過剰な糖質も疑ってみてください。もちろん、ミネラルやビタミン、適度なたんぱく質などのバランスが取れていることは基本です。歯周炎を診る中で食事の内容を聞くとバランスは良さそうだが、カロリー過多の患者さんがいます。現在のコロナ禍で在宅時間が長く、ストレスも相まって間食も多く食べ過ぎてしまうのも一因でしょう。こうなる原因は過剰に摂取した糖分によって血糖値が急激に上がり

血管が傷ついたり免疫力が下がったりするので、全身状態に左右されやすい歯肉がまず影響を受けるのです。また高い血糖値の血液は、歯肉内の毛細血管のすぐ近くに潜む細菌にも栄養を与えてしまい、より悪玉菌が活性化すると考えられています。実際にいつも歯肉が腫れぼったい方、出血が多い方に炭水化物(糖質)を4週間ほど制限していただくよう指導しています。それにより、まず約2週間すると効果が出始め、4週間すると見違えるように引き締まります。しかし、あくまでも過度の制限は禁物です。その方の活動量や全身状態に応じてコントロールする必要があるので自己判断の極度の制限は危険です。必ず診察させていただけよう指導いたします。

日常的な運動も効果あり

適度な運動を3か月続けると、口腔内細菌叢の多様性が増す一方、悪玉菌の数は減り、それが産生する内毒素と呼ばれる歯周病の原因物質も減少することが分かっています。すなわち、ほど良い運動は口腔内環境を改善するのです。この現象の具体的な理由はまだ研究段階ですが、免疫向上や血糖値の改善が理由であるとも考えられます。

これら以上を総合しても、体は部分でなく全体が質や量の調和がとれてこそ健康であることが歯茎の健康からも見て取れると思います。全体を診る全人歯科医学の観点から、患者さんとともに歯周病治療を進めることでより良い結果が得られるのです。



ミネラル分析装置(オリゴスキャン)による測定風景。



ミネラルの体内有害金属の測定結果をもとに指導しています。

咬合調整で体が変わった!

インプラントで元気になる毎日

静岡県 鈴木 正子 (薬剤師 83歳)

静岡県富士宮市から十年以上も丸橋全人歯科へ通院している友人が高度な技術による治療内容を詳しく話してくれました。私が永い間探していた良い歯科医院が、やっと見つかった思いで行く決意をしました。

本年初頭から治療開始となり、新幹線で、初回は二泊三日の小旅行気分が、少々緊張していましたが、到着した待合室の雰囲気はすばらしく、ほっとしました。診察後、先ず咬み合わせ治療が始まり、歪みを直しながら左右の肩の高さ、姿勢をチエック、顎の位置を変えると、肩・足が軽くなり、腰痛も改善しました。幼い頃から虫歯に悩まされ、繰り返して治療しているうちに成人した頃には殆んどサシ歯、その上、高齢になつた現在では義歯になってしまいました。今回の治療はサシ歯の根管治療のやり直しと失った歯のインプラント治療です。今までに受けて来た悪い治療から、この度、良い治療を受ける事が出来、本当に幸いです。インプラント治療は三月に手術を受け、完治まではまだ数ヶ月かかるそうです。治療中の現在は、歯の無い状態で食事不便、時々体調も悪くなりますが、今は、我慢と伺いました。インプラント治療後は自分の歯同様に咀嚼出来、美味しい食事を楽しみにしています。

悲願腰痛から開放 並檀 太郎 (仮名) (64歳)

50代後半から腰痛に苦しむ生活でした。何年も治療していた奥歯の具

合が更に悪化して歯科医からも見放される始末。そこで、家族全員がお世話になっていた丸橋全人歯科で治療をお願いすることにしました。初診で腰痛に悩んでいることを見抜かれ驚き、その原因が歯の咬み合わせだと指摘されました。歯が良いと自負していましたが、はじめは腰痛が歯とどう関係するのか理解できな

せんでした。しかし、頭部は体重の1割を占め、その重心が微妙にずれることで上半身を支える腰の神経を刺激して痛みを感じるといふ丸橋先生の説明になるほど納得させられました。傷んだ歯の治療と並行して、歯並びを矯正しつつ頭の重心を少しずつ修正した結果、おどろくほどの状態が改善され、歩く時の太腿にくる辛さや、ずきずきしていた腰全体が軽くなったことを実感しました。毎回2階の診察室まで階段で上がるのが辛く、その際つい手摺に頼っていました。ところが、通院のたびに腰に

しつかりと体重をかけて上られるようになり、日常生活では痛みを逃れるため、いつしか猫背と前屈み姿勢で歩く癖がつき、老けた外見になっていきました。今では脚にしっかりと体重をかけ、痛みもなく身体を動かせるようになり、最近はずいぶんジョギングも再開しています。ここまで改善したことが不思議でありません。治療からおよそ一年足らずで劇的な変化です。仕事や私生活は勿論前向きに、意欲と遣り甲斐を感じて日々楽しく暮らしております。残された健康人生30年を手に入れました。これも、丸橋理事長、戸矢さん他優秀なスタッフのおかげ、ありがとうございます。

奇跡の治療を受けて

高崎市 (主婦 73歳)

丸橋全人歯科との出会いは、丸橋先生の本からでした。新聞広告に記載されていて「全人歯科革命」：その大きな力キは、歯にあるのかも知れない。「癒しの思想」：口の中を

のぞくと世界が見える。感動した私は、毎月第二土曜日に行われる「良い歯の会」に度々出席して、先生の講演を聞き勉強しました。それから二〇年、最近ヒザの調子が悪くて、思い切って丸橋先生を頼りました。来院した時は、足取りが重く辛かった。そして咬み合わせ治療を受け、専門用語で「3か4、4か5、5か6」とか熱心に治療していただきました。結果、不思議なくらいに足だけでなく身体が軽くなり、病院内、階段を歩かざるをくらくらおどろく程足が動き、痛みがとれ

ました。老化、だとかあらためて私のヒザ：まさかこんなに良くなるとは！本当に奇跡、とても信じられない治療体験でした。現在ヒザの調子も良く、明るい毎日を送っています。人間不思議なもので顔の表情まで自然に明るくなり、前向きな気持ちになりました。もう年だから仕方ないよと思つた暗い私はどこかにいてしまっていました。本当に希望の治療をしてもらい、改めて感謝と尊敬です。そして先生だけでなく、働いている皆さんのハツラツとしたそしてキビキビとした仕事振りも心に残りました。そして私みたいな症状で悩んでいる人がいたら是非この治療をすすめます。希望をもつて欲しいと思います。正しい治療法を自分自身で判断して進むことが大切だと思います。私は「ラッキー」だったと思っています。



良い先生に出会えて

埼玉県加須市 匿名 (主婦 72歳)

私が全人歯科を初めて受診したのは平成十八年十月でした。もともと

歯の質が悪いらしく二人の子供を出産して三十代後半には、歯が痛みだしその度近くの歯科で治療を重ねられるままに治療を続けてきたのですが、とうとう上の歯が全部なくなり、義歯になってしまいました。話をすると、とうとう上の歯が全部なくなり、義歯になってしまいました。話をすると、とうとう上の歯が全部なくなり、義歯になってしまいました。

そんな折、図書館で辻本先生の「インプラントの最新治療」という本にありました。むさぼる様に読み終え、一筋の光明がさした思いです。これからの人生を豊かに楽しく暮らすには、辻本先生の治療が最後のチャンスと思ひ受診いたしました。道中こんなになつた歯は治療できないと言われたらどうしようと、心配しながら怖々の受診でしたが、難しい治療になるとは思いませんが、大丈夫と言つて下さり、天に昇る心持ちでした。歯科医の良し悪しは私達患者には、見分ける事

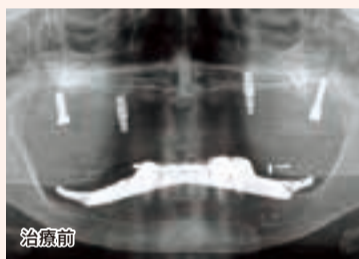
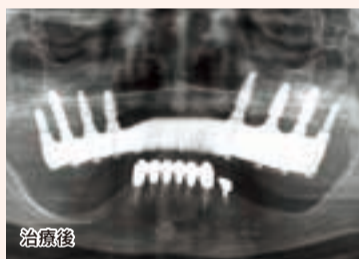


写真4本のインプラントで支えられていた上顎の総入れ歯。骨がないのでこれ以上のインプラントは無理であった。



CTで骨を確認しながら造骨、インプラントを6本植立した。計8本のインプラントで固定式の歯が入り、機能も審美も満足頂いた。



CTで骨を確認しながら造骨、インプラントを6本植立した。計8本のインプラントで固定式の歯が入り、機能も審美も満足頂いた。

は難しい事です。知り合いの評判を聞いたネット検索し、山程の情報があるにもかかわらず、歯を失つてはじめて良医に出会わなかつた気がつくのです。もっと早く全人歯科に出会つていれば良かったのに、悔やまれますが後のまつもりです。幸いな事に治療が始まり、上の歯はインプラントでしっかり支え下の歯は前歯七本を残して義歯を作つて頂き、誠に具合の良い歯になりました。食べる時も動かず安定し、大好きなおしゃべりも歯が落ちてくる心配なく大笑いできました。食事もうまく噛め二つの素材がこんなにもおいしい事を初めて知り

ました。良い歯の勉強会に参加して、体を作る源はひとえに食べ物にあると知り、手作りの味噌も作り始めました。これからの人生心豊かに暮らせる事に大感謝です。

残りの人生に差した光

神奈川県 S・T (84歳)

私は下の歯が入れ歯でした。歯周病と言われ、入れ歯にしてしまったことを後悔する事になったのです。家を住み替えようとしたこの数年は片付けに追われる中、入れ歯のトラブルがよくありました。3本の支柱のうち2本がよく取れ、その度に接着に通うのですが、ついに支柱の歯は折れてしまいました。(さあ困った、食べられなくなつたらどうしよう...)と途方にふれていたら、帰省した娘から丸橋全人歯科を勧められたのでした。

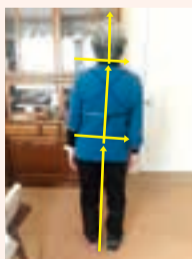
丸橋先生の初診では、支柱の根管治療がきちんとされていないと指摘に驚き、治療の選択肢に入れ歯が要らなくなるオールオンフォーというインプラント治療があると聞き、すぐそれに決めました。

「治りますよ。噛めるようになりますよ。」との言葉に励まされ、光が差した思いがしました。辻本先生の治療が始まり、最初に支柱の歯の除去でした。よほど悪いものがあつたので、除く。除去後に下顎の皮膚がどす黒く腫れ、治つていきました。「食べられない期間がないように」と仮歯までの間は今までの入れ歯を使えるようにしてもらい助かりました。インプラント手術の日はその日のう

ちに新しい歯で咬める期待でいっぱいでした。手術は麻酔で眠っている間に終わっていました。その後、ブリッジの仮歯を何回か調整しましたが、その度に先生は時間をかけて細心の咬み合わせ調整をしてくださりました。歯肉を増やす手術もあり、ついに最後の歯が入り、しっかりと噛めた時の喜びは格別でした。ただただ感謝でいっぱい

です。歯が不安定な時は身体も不安定になりました。転倒して怪我をしたり、外を歩くのにもふらついたり、階段は一番こわかったです。きつと主人も上から見守つてくれていたと思います。残りの人生に光が差し込んできました。食事もう自然に噛めて味わえ、今は歩行も安定し、ウォーキングを楽しんでいます。

新幹線が高崎に近づくと、私の誕生日に建立された観音様が迎えてくれます。病院に入ると季節の花に癒やされます。先生方スタッフの皆様方ありがとうございます。



右肩が下がりが、背骨が不安定だった治療前。



治療後は姿勢が整い、歩行が安定した。

歯は丈夫になり、命の洗濯も...

日野市 登音子 (自由業 67歳)

五十代になった時、老いを実感し、「残りの人生でどうしてもやっておきたいこと」を考え始めました。六十代になった時、私はそれを、「前歯の矯正だな。」と、思いました。私の上左前歯(門歯)だけが、小学四年生の頃から徐々に出っ張り始めたのです。大笑(たいしょう)をする時は、つい無防備になり、見苦しい歯並びに留意すること無く大口を開けてしまうのですが、かつての美少女らしく小笑いをす

時は、自ずと左手が門歯の前へ行き、口元を隠してしまうのでした。二十代の頃「正食」という月刊誌を購読しており、高崎の「丸橋全人歯科」の広告を目にしており、それが、片道三時間かかるのですが、二〇二三年八月から「丸橋全人歯科」で、歯の矯正治療を始めました。

しかし、問題は「健康保険の効かない治療費をどうやって捻出するか」でした。私は「こくみん共済COOP(旧称「全労済」)の掛け捨ての生命共済(死亡保険金二千万円、毎月の掛け金八、七十九百円)に加入し、それを担保に息子たちから纏(まと)まった治療費を借りました。

治療が始まると、何十年と付き合ってきた私の出歯が私の年齢(とし)で引つ込んでくれるのか不安でしたが、六ヶ月の矯正装置装着で、美しく清潔な歯並びになりました。綺麗な歯並びになって、笑う時に手を口元へと置く動作は自然に無くなりました。口元に憚(はば)からず人に話しかけ、笑えるようになったのです。



治療前



治療後

矯正治療のスヌメ

丸橋 全人 歯科 矯正担当医 堀口 智行

① 矯正治療の必要性について

矯正治療は、ただ歯並びを綺麗にするだけでなく、心のコンプレックスや、不正咬合によって生じる様々な身体症状を取り除き、健康にする治療です。かみ合わせが悪いと食べやすさや歯垢が溜まりやすく、虫歯や歯周病の原因になります。さらには顎や内臓に負担がかかり、それが精神的な負担となる場合があります。正しい顎の位置でしっかり咬めることは、心と身体の健康にとって大切です。矯正治療によって、歯列を整え、正しくかみ合わせにすることは、全身の健康を維持するために必要なのです。

② 子供の矯正について

子供の歯、つまり乳歯時期の矯正治療は永久歯が正しい位置に生えてくるように誘導するだけでなく、顎の正常な発育を促すためにも必要な治療です。顎が成長する子供の頃に悪い歯並びやお口に関する癖を放っておくと顎の発育が正常に行われず、顔貌や姿勢に影響がでます。特に近年軟食化の影響で顎の筋肉をきちんと使ってあげる機会が得られないため、顎の成長が不十分で、乳歯の時期から歯が凸凹しているお子さんを見かけます。矯正治療自体は、大人になってからでも可能ですが、顎骨の成長が終わってしまったら矯正治療では「歯を動かすだけ」の矯正治療になってしまいます。第一期治療では生え変わる永久歯を正しい位置に誘導していく治療や顎の成長を正しい位置に促す治療を行います。上下の顎のバランスや顎の幅を整え、理想的な歯並びが作れるようになります。第一期治療から始めた方が、成果が得られる不正咬合としては、反対咬合、交叉咬合、萌出不全などがあります。反対咬合は成人矯正ですと顎の手術を行う治療が必要になることが多いですが、子供の頃から顎を正しい位置に誘導する治療をすることで手術になる可能性を低くでき

③ 矯正治療を始める時期について

矯正治療は、歯と歯槽骨が健康な状態であれば、年齢は関係なく始められます。丸橋全人歯科では、中高年であっても矯正治療をされる方が増えています。年齢を重ねて自分の歯で食事できるということは、食の楽しみや健康を維持する上で重要なことです。歯並びにコンプレックスがある方はもちろんですが、身体に肩こりや頭痛といった不調がある方は、大抵かみ合わせの問題によることが多いので一度ご相談ください。一方で、お子様の矯正治療は、治療のタイミングが重要で、顎の成長過程に問題がある方は、早期の治療が必要で、早期の治療によって、抜歯せずに済んだり、永久歯列の矯正治療が不要になるケースもあります。是非定期検診をお勧めします。定期検診は、3〜6か月ごとが適切で、虫歯予防も兼ねて矯正治療の必要性を歯科医に相談することで治療のベストなタイミングを知ることができ、大切なのは、受診時に患者様のかみ合わせの問題点を正確に診断し、どのような矯正治療が必要かを適切に選択することです。歯科治療によりかみ合わせを正すことは、心と健康にとって大切なことなのです。

咬み合わせの不調は、持続的なストレス状態を引き起こす

丸橋 全人 歯科 学術部長 磯野 大輔

1、血圧とストレスの関係について

ストレスは、様々な病気のリスク要因であることが示唆されている。血圧と自律神経はとも深く関係している。自律神経とは、私達の意思とは関係なく独立して働いており、内臓や血管などの働きを調整し、体内環境を整える役割を担っている。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、交感神経は緊張した状態で副交感神経はリラックスした状態の時に優位になる。ストレス状態の時は交感神経が優位になり、交感神経の作用で心拍数が増加し、血管が収縮して血圧が上昇する。逆にリラックスしている時は、副交感神経の作用により心拍数が減少し、血管が拡張して血圧が下がる。ストレス状態により一時的に血圧が上昇しても健康な人であれば暫くすると元に戻るが、緊張状態が持続すると、将来において高血圧に移行する可能性が高くなる。そして高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などの脳・心臓血管疾患の発症リスクを上昇させる。

2、血糖値とストレスの関係について

ストレスが加わると、生体はそれに対応しようとして、臓器より血液中に様々なホルモン（微量で働く体のいろいろな働きを調整する物質のこと）が分泌される。その一つに血糖値を増加させるホルモンであるグルコースがある。ストレス下では血液中に多量に分泌され、血糖値を上昇させる。つまり、高ストレス下の状態では、高血糖の状態になりやすく、高血糖状態が持続すると糖尿病が発症する。糖尿病は全身の血管を損傷するため、心筋梗塞・脳梗塞などの脳・心臓血管系疾患や、腎疾患などの重篤な疾患の発症リスクを上昇させる。

3、咬み合わせの不調による血圧への影響について

昭和大学の今井栄一先生によるとラットの片方の奥歯に被せ物をして片側の咬み合わせを高くすることによって、血圧が変化するか調べた。その結果、被せ物をする著明な血圧の上昇が認められ、除去すると血圧は装着前の状態まで回復した。さらに、交感神経系の関与を調べるために、交感神経の血管への作用を遮断するα遮断薬を用いることによって、血圧と心拍数に対する効果を検討した。ラットに片側のみ咬み合わせを高くすると、血圧は上昇したが、心拍数の変化は認められなかった。α遮断薬投与すると血圧は優位に低下するが、心拍数は増加の傾向が認められた。この結果、咬み合わせによって、交感神経系の活動亢進が生じたため、ラットの血管が収縮し、心拍数が上昇することによって、血圧の上昇が生じたと述べている。

4、咬み合わせの不調による血糖値への影響について

日本歯科大の小林義典先生によると、下顎大臼歯1本に軽度のう蝕がある健康者7名に、咬み合わせ時に被験者がわずかに違和感を覚える厚さ100μm（1万円札1枚分の厚み）の高い被せ物を実験的に作製し装着した。そして、被せ物の装着前、装着後、除去後の各1週間における心拍数とグルコースの血中濃度（血糖値）を上昇させるホルモン（血糖値を測定した。その結果、被せ物を装着すると、心拍数およびグルコースの血中濃度は、順次増加し、除去すると1週間後には装着前の状態に回復する傾向が認められた。このことから、咬み合わせの不調は、血圧や血糖値に影響を与える可能性が高いと述べている。

5、最後に

虫歯の治療等で、被せ物や詰め物をした後に、咬み合わせに違和感があるが、徐々に慣れるからと放置することは危険である。これは、常に身体に過度のストレスを負荷していることと同じで、それにより、重大な疾患が生じる可能性があるのだ。

「良い歯の会」は「コロナ禍でも多くの方が聴講！」

2020年「良い歯の会」では通常時の4つのテーマではなく、丸橋理事長がコロナ禍での皆さんの助けになるお話をと、感染予防として免疫力アップのお話やこれから来るで

「良い歯の会」では毎月、参加者のために試食していただく「具たくさん味噌汁」。多くの野菜からファイトケミカル（抗酸化物質）が抽出され、活性酸素を除去してくれます。免疫力もアップし、感染予防に最適ですが、美味しく、体の血流も良くなっていくのが実感できます。

「良い歯の会」で毎回、参加者のために試食していただく「具たくさん味噌汁」。多くの野菜からファイトケミカル（抗酸化物質）が抽出され、活性酸素を除去してくれます。免疫力もアップし、感染予防に最適ですが、美味しく、体の血流も良くなっていくのが実感できます。

「良い歯の会」で毎回、参加者のために試食していただく「具たくさん味噌汁」。多くの野菜からファイトケミカル（抗酸化物質）が抽出され、活性酸素を除去してくれます。免疫力もアップし、感染予防に最適ですが、美味しく、体の血流も良くなっていくのが実感できます。

免疫力を上げて感染予防。具たくさん味噌汁を飲もう！

「良い歯の会」で毎回、参加者のために試食していただく「具たくさん味噌汁」。多くの野菜からファイトケミカル（抗酸化物質）が抽出され、活性酸素を除去してくれます。免疫力もアップし、感染予防に最適ですが、美味しく、体の血流も良くなっていくのが実感できます。



良い歯の会で40年お勧めしている具たくさん味噌汁。

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

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

編集後記

今回、丸橋先生の全人歯科医学の集大成を記した本が幻冬舎から出版されます。本文中にも極一部が掲載されていますが、是非ご覧ください。今回は、咬合調整後に即、体調が改善した方を含め多くの方に原稿を寄稿していただきました。治療によって患者さんの気持ちや生き方が変化していく状況は普段は詳細にはわかりにくいですが、手記にしていたりと改めて気付かされる部分があります。我々にとってまさに全人医療の醍醐味でもあります。当院の全人歯科医療は新しい発見や技術の進歩、検査機器の導入、良い図書との出会い等で、この一年、特に食と咬合の分野でさらに進化を遂げたのではないかと思います。まだまだ向上を続けなければなりません。が、的確な診断、指導や技術によって、他の歯科医療とは全く異なる視点で、皆様の咬合機能・審美・健康を良い方向へ導いて行けるよう最善を尽くしてゆこうと考えています。(辻本)



良い歯の会での丸橋先生の講演風景、院内に飾られた草花などは、YouTubeやFacebookでもご覧いただけます。