

第44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

欲求 享楽 供与
利那的 不為の愛

荒天 寒暖

仲びる 触手

旺盛なる 生気

充実の クロコフィル

躍動する 生命

貴く 姿勢

忍耐 包容

導く 本質への 気付き

真の愛 いのち (仁志)

「良い歯の会」機関紙

いのち

日本人はみな不足
酵素とミネラルをどう補給するか

良い歯の会主宰

丸橋 賢

生命活動に不可欠

生命活動は生化学反応であるというのを、まず理解していただきたいと思ひます。まず食物が消化分解され、エネルギーや体の構成要素(アミノ酸など)になります。そのエネルギーを利用して体や臓器などを働かせ、構成要素を組み立てて体や血液やホルモンなど全ての必要なものをつくり、これを代謝と呼びます。その他病原菌を殺したり、活性酸素を消去したり毒物や老廃物を排出したり、生命を守るために実に多種の化学反応が行われているのです。この生化学反応は常温、常圧、中性という条件下で素早く、円滑に行われ、生命の奇跡と言えますが、この不思議を可能にしているのが酵素の働きです。一般的な化学反応は、常温、常圧、中性の条件下では起きにくく、起きたとしても何万時間に少々という極めて遅い進行なのです。それでは生命活動がストップしてしまいます。ところが、酵素が触媒として働くと、生化学反応が生体の中でスムーズで素早く、持続的に進行できるのです。逆に言えば酵素が不足すれば病気になる、更に不足すれば死ぬこととなります。

若し時は体内酵素を自分で作り出すのが二十代後半からどんどん減少するので体外酵素(食物酵素)を補給しなければ不足が起き、老化、病気になる、と進みます。

さて、酵素は一種の蛋白質ですが、この構成にも活性化にも不可欠なのがミネラルなのです。多種のミネラルと酵素が超複雑に相互作用し合ひ、生命活動は維持されていることを理解して下さい。酵素とミネラルなしに生きることはできないのです。

なぜ日本人の酵素とミネラルは不足するか

生命活動を維持する触媒の働きをする酵素は加齢によって減少し、老化、死へと進みますが、人類学的に経験のなかった過食とアルコール、砂糖、脂肪、化学物質の摂取によって酵素の大量消費を起こします。これ等を分解、排出するのに馴れていないので大量の酵素を必要とするのです。対策として多めの酵素を摂る必要があるわけです。

酵素活性を助けるミネラルも現代食で著しく不足します。加工食品は大切なミネラルを除去してあり、酵素もミネラルもほぼありません。その不足しているミネラルを体外に持ち出してしまふのが食品添加物のリン酸塩です。膨張剤、PH調整剤、乳化剤など様々な添加物としてリン酸塩は使われています。日本人が常食する食品にはミネラルが含まれていないことが図①でよくわかります。この図は高齢者向け宅配弁当の例ですが、スーパーやコンビニで買う弁当も同じです。外食でも似たようなもので、これでは高齢者の寿命を縮めてしまひます。日本では病気が増え、不登校児童や働けない若者がどんどん増えるでしょう。



図① 現代食ではこんなにミネラル不足。小若順一著「違反食品」より

現代の野菜も同様、化学肥料で栽培される野菜には、有機栽培の昔の野菜に比べ数分の一、数十分の一しかミネラルが含まれていないというショッキングな分析が出ています。可能な限り有機野菜がよいのです。

どのように補給するか

酵素とミネラルの不足は不調、病氣、短命などの深刻な結果をもたらしますから、上手に補給するしかありません。かなり注意している私でもミネラルは不足傾向なので、一般的には推して知るべしです。それでいてアルミ、水銀、カドミウムなどの有害ミネラルは多すぎるのが日本人です。ミネラルの過不足は当院のオリゴスキャンによって簡単に分析できますから、ご相談下さい。

酵素の必要量は膨大で、人体に三七兆二千億個の細胞があつて、一個の細胞で二万種の生化学反応があり、その一つ一つに酵素が必要なのです。現在約二万の酵素がわかつていますが、まだ全てではありません。毎年何百もの酵素の存在が明らかにされているのです。酵素に摂り過ぎはないので、十分な補給を心掛けましょう。酵素の補給のポイントはこの通りです。

① 酵素は四十〜六十度で壊れるので生食が必要。有機生野菜、納豆、漬物など発酵食品からも摂れる
② それでも不足しやすいのでサプリメントで補給する。私は玄米・酵素を愛用している。
ミネラルの摂り方は次のやり方をお勧めです。
① 海藻、小魚、ゴマ、ナッツ、有機野菜を十分に常食する
② それでも不足しやすいので図②の幸せになるだし(安全すたいる、オンラインショップで買える)をふりかけとして用いる。ご飯、納豆、サラダなどにふりかける
私は簡単な食事には玄米・酵素一袋、酒一合、プラス一袋で三合飲めば四袋です。砂糖、油物を食べる時も増やします。お酒を飲んで、二〜三袋だと、はつきり不足がわかります。お酒が残り、お腹の具合も悪くなり



図② 小若順一さん開発のだしがふりかけとしてお勧め

ます。十分摂っていれば多忙な毎日でも休みなく活動できます。各自、体で確かめて下さい。

化学物質を排除し、有機野菜を一日七百グラム

私自身や家族、従業員、良い歯の会の参加者、患者さんの指導で長い間実際に試してきましたが、次のポイントが健康になるために極めて重要です。
一、主食は未精白で、小魚、海藻、大豆製品やナッツ、野菜を毎日摂る。
二、野菜は一日七百〜一キログラム。その半分は生、半分は具沢山みそ汁や野菜スープで毎日摂る。生野菜をよく噛んで酵素を、汁物で抗酸化物質を摂るのが目的。煮ると細胞壁が壊れ、汁の中に抗酸化物質が流れ出る。生ではよく噛んでも細胞壁は強くて壊れないので、一％くらいしか出ない。おひたしは煮汁を流したカスで残念な食べ方
三、食品添加物、農薬、化学肥料などの化学物質を極力避け、対抗するために酵素、ミネラル摂取を増やす。

それから最悪の老化物質であるAGEsも酵素で分解できることが私たちの研究で明らかになりました。十分に生野菜を食べ、玄米酵素を補給すると見違えるほど元気になるります。シミも消えて美白になり、肌もつるつるになります。これはおこげ色のAGEsが分解された証拠です。白髪も減り、疲れなくなり、元気になるります。これは全身の細胞が若返った証拠です。良い歯の会ではみんな元気が一つ一つでゆきましよう。

歯から身体と心の健康を総合的に診る
全人歯科治療の実際

安心して受けられる

インプラントの最新治療

辻本仁志 著 農文協 1600円＋税

噛める歯が蘇り、体と心の不調をも再建する自信の実績を写真・図解でわかりやすく解説。インプラントで体のバランスを整え、自律神経を調和し絶好調に。正しいインプラントは予後も安心。



噛み合わせ不良の予防と治療

亀井琢正 著 農文協 1300円＋税

原因不明の頭痛・肩こり・腰痛は噛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。



みんなのための家庭の歯学

青木博之 著 西村書店 1300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カラーでわかりやすく解説。



歯を疑え！

丸橋賢 著 幻冬舎 1600円＋税

医療の常識を変える全人歯科医学の力。開業医として50年、4万人以上の患者さんを癒してきた研究と臨床の集大成。



丸橋賢理事長 80歳にして小説家デビュー

文学によって伝える
今まで健康書執筆や良い歯の会などによって発信し、伝えようとしてきた。そのもう一つ先にあるものを伝えたい。感動や感銘をもつて一つの世界をそっくり伝える。

はじまりの谷 A&F 出版

濃密な自然の中で、純真な少年と死の淵から立ち上がる老人の交流。熱い感動止まない清冽な物語



溶ける人 幻冬舎 (12月予定)



治療の予後を左右する要素とは

丸橋全人歯科院長 辻本 仁志

治る力と同じではない

先日、インプラント治療を希望され二名の患者さんが来院した。一名は比較的進んだ糖尿病で他にも高血圧や心臓に持病を抱えている。聞くところタバコを一日20本以上吸っており、持病を気にせず、かなり飲酒をするという。通常インプラントは喫煙が一日10本を超えると予後に影響する。持病や治療の予後を考え、タバコと飲酒を減らすことはできるかお聞きすると、まったく変えるつもりはないと断言した。腹囲は100cmを優に超えており、仮にインプラント治療が成功しても数年後の予後が非常に心配である。治療のトラブルがあつても、持病が原因で対処が困難になるかも知れない。一方、もう一名は同じような状況で心臓の病状は少し進んでいるものの、自分の体のことを考えて、タバコやお酒をやめ、当院の指導により野菜食を取り入れた。アメリカのエセルスティン博士の症例でも野菜食で心臓の冠状動脈の詰まりがかなり改善した例が示されている。こうなれば手術のリスクも減り、治療の予後は安心できる。理想通りの治療をすれば手術の治りは機械のようにだれでも同じだと考えられがちだが、実際には全く異なる。歯周病治療で50年の治療実績を持つ丸橋先生の考え方のごとく、手術の予後と治療の予後は患者さんの治る力にかかっている。

有害ミネラルの排除が治療に奏功

30代で一日に20本以上のタバコを吸い、肉食が中心で野菜はほぼ食べないという方のインプラント治療を行った。30代と若く、入れ歯は気の毒で、禁煙指導には応じないものの治療すると判断し、下顎の前歯部の造骨・インプラント治療を行ったが、一度目は傷が開き感染した。

写真1は異なる手技を考え、満を持しての二度目の修正造骨・インプ

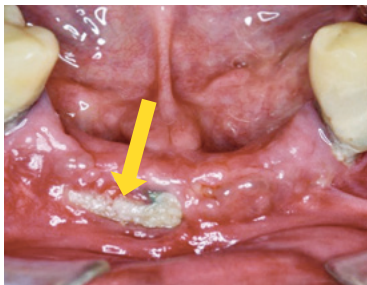


写真1: 2度目の手術でも傷が開いた(矢印)



写真2: 無事骨が再生し、インプラントに土台(アパットメント)が取り付けられた

付けたが、治すのが難しい追加の外科手術では、傷は順調に治った。

ミネラル等栄養素の大切さ

長く治療していても初めて経験することは他にもあり、教えられる。20年にわたりお付き合いのある患者さんで、歯茎が弱々しく、気になっていた。問診をしても軽いジョギングを含め食生活も良好で、年齢も40代、インプラント周囲の骨が少しずつ下がってゆく理由を特定できずいた。造骨、インプラント治療を行うことになり、やはり傷が開いた。検査等からいろいろ思案していると、当院看護師との会話の中で驚く事実が明らかになった。ここ10年間で170回もの献血(成分献血を含む)を行っているというのだ。献血間隔は2週間開ければ次が可能とのこと月2回のこともあったという。私はそれだと思った。成分献血とはいえ、血液中の凝固因子を含めたタンパク質、そしておそらくミネラルも体外に抜かれてしまうのである。献血を行うこと自体は素晴らしい行為だが、回数が目標になり、やりすぎると自分の体を痛めてしまう。その状況で、健康のため頻回に数キロのジョギングを行っていた。栄養不足の状況で体を酷使すると逆効果である。タンパク質やミネラルが不足すると、脳内でセロトニンやノルアドレナリンが不足し、痛みの抑制が効かないため痛みが過敏になる。この方も一般の方の何倍も痛みには敏感になっていた。献血をしばらくやめていただくと、歯茎や顔の血色が改善してくるのがはつきりわかった。体力の回復を待つて再手術を行ったが、手術は順調に経過した。

何日かして、もう一人同じ状況の方が何年かぶりに来院された。以前と異なり、歯茎の炎症があちこちに見られたので、もしやと問診したところ、献血をしていることが分かった。レントゲン等から骨が弱そうで、

インプラントの骨もすべてが水平的に下がっていた。食は乱れていないようであったが、この方もかなりの頻度で成分献血を行っていた。歯茎全体が弱々しく、すべてのインプラントのネジ山が一部見えていたが、献血を中止していただくと、過去に良い歯の会に参加していた方で、食習慣が良いこともあり、しばらくすると歯茎や顔の血色が改善し、インプラント周囲の状況も良くなった。タンパク質やミネラルなど、体の栄養素が抜け落ちると、免疫力や骨が弱くなり、貧血・低血圧の歯周病の方のように、インプラントも全体的な水平性の骨の低下を生じてしまう。

治療の予後が良い方の特徴

重金属等の有害物質は体の代謝や

若さと健康の指標「AGE測定」

腸活研究所代表・看護師 今河 智章

エネルギーの産生を妨害し、我々の細胞が生き生きと活動する妨げになる。一方で、ミネラルやタンパク質等の栄養が不足すると治療する力や免疫力、骨や歯茎の再生力が低下する。過剰な成分献血の例では、中止して数週間程度で歯茎、顔の血色が改善し、短期間でそのことを確認できた。多くの患者さんを観察しているとインプラントだけでなく、歯の治療の予後が良い方は、良い歯の会がおすすめる食を守り、噛み合わせの力のバランスが良好で、適度に運動することで血流を維持し、睡眠を十分とするという全人医療の4本の柱を守っている。さらに、最近では野菜から抗酸化物質・酵素とともにミネラルを補うことをお勧めしている。認知症にならず、健康寿命を全うするためにも是非お勧めしたい。

当院の検査機器の中でも特に患者さまのご希望の多いAGE測定は、治療の過程での健康状態の指標として活用いただいております。苦痛や身体への侵襲が一切なく、片肘を乗せて約30秒という短時間で手軽に測れるのも大きな利点です。一般にはあまり見かけず、一部の循環器系の病院やアンチエイジング治療のクリニックで取り扱っているようで、私も看護師として20年以上を経て初めて目にしました。現在の機種は日本国内で医療機器として厚生労働省の承認を受けており、2019年の導入以降、定期的なリピーターも多く、当院の患者さまの健康意識の高さを示していると思います。

AGEとは「終末糖化産物」と称し、身体中のタンパク質に、主に食事からの糖がこびりつく、いわゆる「糖化」して劣化したタンパク質の事です。この糖化反応は食品においては「メイラード反応」とも呼び、かつて1900年代前半は健康面とは関連が無く、調理過程に応用されてきました。分かりやすいのは、牛乳とグラニュー糖を加熱し褐色に変化した香ばしいキャラメルや、鮎色に炒めた玉ねぎなどで、風味や味わいが格段に豊かになることから、チョコレート、クッキー、コーラ、ビールなどの商品開発の立役者として重宝されました。現代でもなお活躍中ではありますが、これらの摂取によりAGEが増えると肌のシミやシワなど見た目の問題だけではなく、本来の細胞の機能が損なわれる恐れがあります。更に蓄積し続けると、細胞や血管が脆く、炎症や硬化を起こしやすい状態となり、心臓などの血管疾患や癌、骨粗鬆症、アルツハイマー病の発症と悪化に関わることも報告されています。そして糖尿病や加齢、慢性的な炎症の体内では、よりAGEの蓄積が亢進しやすいという側面もあります。測定によって病名を決定付けるものではありませんが、これまでの「生活習慣の成績表」と捉えて今後の改善の指標として頂きたいと思います。

AGE測定の結果は「糖化年齢」として表示されるのが特徴の一つとも言えます。単なる数値ではなく、実年齢との比較もできることから、受け取り方によってはショックングな方法でもあるかもしれません。結果に一喜一憂されながらも、ご自身の過ごし方を見つめ直す大きなきっかけになると考えます。検査に立ち会う私達スタッフとしても、より良い生活改善の役に立てるよう、お話やお気持ちを伺いながら、様々な角度からサポートさせていただいています。

AGEに影響する要素として、食事のほかに、喫煙、運動不足、精神的ストレス、睡眠不足、飲酒なども大きく影響しています。当初は「一度AGEとなった物質は代謝・分解に長時間を要するため、不可逆的で改善はしない」との説もうたわれていました。25年近くあった魚の目が2週間もしないうちに根元から跡形もなく消失し、お腹のガス溜まりが楽になりました。また夏バテしなくなり、蚊に刺される頻度が減り、刺さっても不思議と以前のような強烈な痒みと腫れを起こさなくなりました。疲れにくくなり目の下のクマも薄くなりました。これらの実感はあくまでも私個人の感想ではありますが、腸活を本業とする施術家としても多少の説得力として役立つ貴重な体験となりました。以前のように衝動的に甘いものを求めなくなつたものの、今だに決して嫌いになった訳ではなく、日々我慢する戦いですが、「先々の大きな不調や病気のリスクを遠ざけているのだ」と自分に言い聞かせて頑張っています。

AGEを特に悪化させる食べ物には先に述べた糖質の多い揚げ物で、代表的な「かりんとう」やきつね色に焦げ目そのものがAGEでもあり、また次いで動物性脂肪の多い加工肉、

高温で焼いたり炒めたもの、調理から時間の経過した物などになります。列挙するだけでも美味しく感じるものばかりで困ってしまいます。しかしこれらの調理方法は人類の歴史上ではごく近年用いられるようになったもので、自然界では太古から生きたまま、生のままで食物連鎖が成り立っていました。ですので生食(ローフード)を基本に、自然に近い食べ方によって自然治癒力をはじめ自身に内在する本来の健康的な要素を引き出すことができると確信しています。何よりも、丸橋先生が長年にわたり実践し提唱されている噛み合わせと食を根底とした全人歯科医学が、多くの患者さまに支持されている事実こそがその証明であり、治療の精度と食の大切さを最も実感できる場でもあります。

先日開催された50周年記念行事の良い歯の会でも多くのご来場の皆さまにAGE検査を受けて頂きました。件数の都合上、十分なお話や説明の時間は取れませんでした。16項目ある生活面の糖化度チェックが一つも該当しない方や、80歳以上でも糖化年齢が30歳以上も若い方など、驚異的な結果の方が多くいらっしゃいました。お伺いすると農業や足腰を多く使う仕事や運動を長年継続していること、良い歯の会での指導通りに野菜を中心とした質素な日本食に切り替えたこと、趣味やスポーツを通して自然と触れ合い、人との交流を楽しんでいる方が多いことが共通していて、私たちスタッフ側が感心し学ばせて頂くような思いでした。また、たとえ結果が嬉しい数値でなかった方も、「いつか変えなければ」とは思っていたけど、これをきっかけに本気で改善して、次はいい数値になれるよう頑張ります」とむしろ前向きに捉えておられ、私達も真剣にサポートしなければ、と身の引き締まる思いになりました。

今後は更に食事問診や血液検査、骨密度検査なども並行しつつ、治療の状態や経過・今後の方針など、医師・スタッフともより密な連携のもと、患者さまの思いに心を寄せて、最善の結果をご提供できるよう、工夫と研鑽に努めてまいります。

現代の環境問題を考える

丸橋全人歯科副理事長

亀井琢正

人類が地球上に生み出してきたもの、作り変えてきたもの、破壊してきたものすべてひっくるめて「テクノスフィア」と言う。これまで人類が作り出したテクノスフィアの累積の総重量が30兆トンであると発表された。古代人の作った土器からコンピュータ、原子力発電所、あらゆるゴミまで人類の手で作られてきたものだ。しかしこれらの総量の大部分は近年に生み出されたものに違いない。辺りを見ても都市や地方に限らず絶え間ない建築、開発が見られ、環境問題は他人事のような。テクノスフィアの累積が今後、更に環境変化をもたらす。

現代社会システムの限界

日本では人口減少が問題となっているが、世界では人口爆発が止まらず現在の80億人を超え、今世紀中ごろに100億人と予想されている。それに加え、個人の自由度が増した現代では消費活動のあくなき拡大が止まらない一方で、地球が人類の活動を支えきれなくなりつつある。現代民主主義と自由経済の限界を感じる。環境問題や脱炭素などに関連したニュースは連日目にするが、我々は暮らしの中で実際どれだけの解決に向けて行動しているだろうか。我慢せずに上手にエコなキャッチフレーズが、経済活動を止めないようにと世の中に広まっていたが、実際はどうであったであろう。

電気自動車推進の疑問

環境問題解決の一環として電気自動車（EV）の推進が各国で叫ばれている。しかしEVもかなり環境負荷が高い。バッテリーに使うレアメタルの採掘に伴う莫大なエネルギーや環境破壊、またガソリン車より重いためエネルギー効率の問題がありタイヤやブレーキの粉塵もガソリン車より約3割も多い。加えてバッテリーのリサイクルを考慮していない車の設計もみられ、製造から電気の

調達、廃棄まで本当に環境負荷が少ないといえるのであろうか。

近年世界各国の政府がEV化を過剰なまでに推進したのは大変驚いた。排ガスを抑え、問題の解決策のほすのエコカーが環境の重荷となる皮肉な構図が浮かぶ。もちろん新しい技術で問題解決する過程では、ある程度消費支援は必要であると思う。それにより技術は磨かれ向上する。しかし、今の動向はファクションのように映る。今まで車の性能向上は、燃費や環境負荷の改善よりも大型化など快適性の向上に充てられてきた。例えば、昔のクラウンより今のカローラのほうが大きい。世界中の人々が豊かな生活を求め、メーカーとしては商品力を上げるのは理解できる。しかし、世界同時進行でこれ以上豊かさを追い求める余地はなく、技術開発以外に総量規制やコンパクト化が必要だ。

ミクロ領域での汚染

地球上でいけばダイナミックに起きている気候変動に対し、静かに環境や我々を蝕むのがマイクロプラスチックや粒状物質（PM2.5など）である。これらはプラスチックや様々な人工物が細かく分解されたものである。例えばペットボトルやタイヤやブレーキの粉塵もこれに含まれる。現在これらは空気に浮遊し地中に海中に拡散し続けている。これらは極々微細なため、人間を含め様々な生物や環境を汚染している。細かい粒状物質は呼吸器への影響は認知されているが、数年前まで海中でマイクロプラスチックの危険性は疑問視されていた。しかし今では人体の毛細血管まで入り込んでいるのが確認され、心臓発作や脳卒中の関連が指摘されている。人類は地球環境を破壊し生物を汚染し、体の内外から蝕んでいる。

人口知能による電力の爆発的増加

環境問題が深刻化する中でさらに

新たな問題が出現した。電力問題である。人口増だけでなく数多くのインターネット検索やデータ量の爆発的増大に加え、人工知能の発達で電力需要に拍車をかける。人工知能はその使用毎に多くの電力を消費する。現在、省電力型のチップを開発中だがそれを上回るAIの普及が問題を大きくする。日本は最近まで消費電力が減少していたが今後、需要が増加に転じる。世界的にもAIの普及で電力会社の株価が上昇し世界の消費電力は26年までに22年比で最大2.6倍に増えると国際エネルギー機関は予測する。消費電力の拡大は現時点では温室効果ガス増加とほぼ同義語だ。AIで解決策が見いだされれば良いが、それに頼ることはできるだろうか。

気候変動の暴走

地球の環境システムは自己回復しようとするが、ひとたび閾値を超えてしまうと気温上昇に対する気候の安定化が妨げられる。そこで温室効果ガスの排出を抑制しても、持続的な温暖化が引き起こされるのだ。これは「ホットハウス・アースの経路」と呼ばれる。2030年までに温室効果ガス削減等により世界の平均気温の上昇を産業革命の頃と比較して1.5度未満に抑えることが国際的に目標とされている。今後の地球環境システムの暴走を抑える閾値として、上昇幅1.5度から2度が大きな境目のだ。しかし世界で自国優先の政策が拡大し、環境政策の協調性が取れていない。現在、専門家の間では地球が自律的に回復できる閾値を超えるのは確実と絶望視されている。今後地球全体の気温を押し上げるエルニーニョと日本に暑い夏をもたらすラニーニャの発生頻度が増す。平均気温は多少の振幅を持ちながら上昇に向かう。地球環境システムの暴走は不可避となりそれに対する対策が現実的な問題となりそう。

人類は地球に何を残すのか

我々の住む現代を地球の歴史の中で新しい時代として区分する動きがある。1950年代より地質に人間の活動による新たな痕跡を認め、これを新しい時代区分として「人新生」とする動きである。過去の地球上のその時の地質に残る化石や環境の痕

丸橋歯科 創業50年
全人歯科 開院20年
半世紀記念事業を開催しました！

丸橋歯科創業50周年 丸橋全人歯科開院20周年

半世紀記念事業

「全人歯科医療の今・その方法と力を知る」

記念講演会
無料歯科相談会 開催

その他企画

- ・無料検査（老化度チェック・骨密度）
- ・バイトライ（飲み合わせ体験）
- ・オーガニックサラダ、良だくさん味噌汁の試食
- ・院内ツアー
- ・酵素サプリのサンプル配布
- ・有機野菜、健康食品販売

令和6年5月11日（土）
9:30～17:00

会場：丸橋全人歯科

今年は、丸橋理事長が「丸橋歯科」を開業して50年・高崎市栄町に「丸橋全人歯科」を開設して20年の節目の年です。その記念事業として無料相談会や記念講演を5月11日に開催し、多くの方が来院し賑やかな一日となりました。丸橋理事長は「健康も若返りも実現する 全人歯科医療の考え方・診断・治療とその力」というタイトルで講演を行い、50年の臨床経験の成果を熱くお話しされました。今年80歳となれましたが、診療に畑仕事、そして小説の執筆と毎日休むことなく元気に働き続ける姿に我々は驚き、教訓とすべきことを伝えられています。50年の歳月の中で自ら採り入れられてきた食への比類なき関心として、野菜の食べ方や酵素やミネラルの摂取の仕方などで毎日を健康で元気に過ごされていて、全人歯科医療の凄さを実践してくれています。

辻本院長は「顔・姿勢が整い、病を予防 若さを保つインプラント治療」というテーマでの講演でした。全人歯科医療に基づくインプラントは咬み合わせのバランスも設計段階でしっかり調整されるので、定期的なメンテナンスを怠らなければ何十年も自分の歯のように噛むことができます。辻本院長も丸橋理事長と同じように食に関しては、自ら実験台にしてその効果を証明されてきました。以前よりはるかに健康的になられてこれからも全人歯科を牽引していくことでしょう。

良い歯の会にご参加ください

良い歯の会では、身心ともに健康でいるために、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

参加
無料

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

丸橋歯科に勤めて四半世紀以上が経った。未精白米、ゴマ、海藻、豆、具沢山味噌汁等の習慣は日々の食事にすっかり定着していたが、まず生野菜サラダを日々食べるようになって腸を中心とした体の変化に驚き、最近では酵素やミネラルのふりがけを加えると疲労度の軽減や筋力が維持され、驚いている。体の様々な生化学反応にこれらが重要な役割を果たしていることを実感する。三大栄養素をうまく利用するにはビタミン、ミネラル、酵素を過剰に摂取するとう丸橋歯科で過去に分析した歯周病治療の円グラフが思い出される。今回は、この話題に加え、無自覚のうちに暴露され、健康に影響する環境汚染や身近な有害物質についても掲載した。このような毒物を知り、影響を最小化しながら、体から解毒するにはやはり食が重要になってくる。手記に寄稿いただいた方のように、皆さんにも気づきがあれば幸いです。（辻本）

