

第45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

命の起源
無機の存在が有機体
創造する有機体

過酷な環境
進化を創る共生が

忘却に潜む危機
いのちを紡ぐ渇求

(仁志)

「良い歯の会」機関紙

いのち

全人歯科治療が整える自律神経

丸橋全人歯科院長 辻本 仁志

自律神経とは

ワシントンDCのポトマック河畔に、戦前、日本から桜が送られ現在も美しい花を咲かせている。昔、学会で見た木々を今も鮮明に覚えている。この話には続きがあつて、戦後、戦争や公害で桜が全滅した東京にワシントンから桜が里帰りしたそうだ。桜を愛でる。我々の体の外界の美しい桜や刻々と変わる状況の情報は、神経がなければ感知することができない。神経にはこのような外界の情報や中核に伝える感覚神経や、中核から体を動かす指令を伝える運動神経だけでなく、実は体の内部情報例えば酸素濃度や血圧、血糖値、心臓や腸など内臓の状況を中核に伝える神経がある。さらに、逆方向(中核から末端)へ情報を伝えて、我々が生きてゆくのに不可欠な内臓の働きをコントロールしている。無意識下に、我々が生きてる限り一日中働き続けるこの神経が自律神経である。自律神経には胸髄から出る交感神経と脳幹、仙髄から出る副交感神経があり、心臓や肺、肝臓、胃や腸など多くの内臓臓器では拮抗的(反対の効果)に働く。例えば交感神経が優勢に働けば心臓の鼓動が早くなるが、副交感神経が優勢となるとその反対となる。自律神経は強弱の変化はあるが、二十四時間、休まず活動し、命を支え続けている。

交感神経優位の現代

現代社会はストレスに満ちている。特に、都市部など自然から離れた社会では構造的にも複雑化し、ストレスが多い。さらに、職場や家族内等での人間関係や介護の問題、期日に追われる多量の仕事、常に緊張を強いられる仕事への従事等、私の診察する患者さんの話からもストレス過多な方が多いと感じる。ストレスは交感神経を興奮させ、これにより副

腎皮質からアドレナリンが分泌されるとともにコルチゾール等のストレスホルモンも分泌される。結果、血圧や血糖値の上昇、免疫抑制や胃酸分泌の促進を引き起こし、これが続けば我々の体に有害な反応となる。ストレスは活性酸素を生み、病気を引き起こすとともに、AGEの産生を誘導し、さらに身体へのダメージを加速させる。また、生活習慣においても、タバコの嗜好や過度の飲酒は交感神経を緊張させ、食品添加物や睡眠不足も自律神経のバランスを崩し、交感神経優位な状況招く。

現代社会は、本来戦い、危険から逃れるために働いていた交感神経が優勢に働き続けるケースが多く、全力疾走する状態が延々と続く。過去の研究結果で、暗算による精神的ストレスにより交感神経の興奮が著しく亢進し、副交感神経の興奮がほとんど消失したという報告があるが、副交感神経の活力を取り戻すことがストレス社会の中で求められている。

自律神経が整うとは
ストレスから生じる自律神経の不調が存在すると考えられる患者さんは、外科手術を行っても治りが悪いと感じる。交感神経の緊張から、手術部位を含む末梢の血流障害や免疫抑制、自律神経全体のパワーが抑制されることによる代謝の低下、ストレスによる腸内環境の乱れによる栄養障害等が原因と推察される。最近交感神経の興奮が炎症に関与するという報告も認められる。治療結果を左右するこのようなケースには、患者さんへの全人的な介入が必要である。

後述するが、食事等による自律神経を含む改善に積極的に取り組んだ患者さんは、劇的な結果の変化が得られ、過去の「いのち」にも掲載した。では、「自律神経が整う」とはどういう状態なのであろうか。自律神経が整うとは交感神経と副交感神経の興

奮度がバランスの取れた状態と言われている。当院では指尖脈波(指先で測定)による心拍変動から自律神経の活動度を測定する装置を導入している。人の脈拍は、一拍ずつ微妙にその間隔が変化しているが、これを測定することにより自律神経の活動を測る装置だ。自律神経の活動が全くと脈拍間隔はほぼ同じになるはずだが、自律神経が働くとその間隔に変化が生じる。変化の頻度が多いほど自律神経のパワーが大きいと言える。食生活が乱れている方や疲労が蓄積して睡眠が不足している方、不良な治療で咬み合わせが狂い、何年もストレスを感じている方、舌痛症で常に痛みがある方などは、自律神経のパワーが驚くほど低下している。逆に、顔の色つやが良い、あるいは若くて活力がある方は顎偏位や生活上のストレスがあつても、驚くほど自律神経のパワーが高い。前者では治療で徐々にパワーが上がってくるケースを確認している。パワー以外で注目する点は、バランスである。自律神経の測定により、パワーによらず交感神経と副交感神経のバランスは日中であれば6対4から4対6程度の範囲が理想である。自律神経が整うとは、パワーがある程度あり、バランスが取れている状況と言えるだろう。

食が整える自律神経
自律神経が乱れる食事は3つに集約できる。一つは糖質中心の食生活。血糖値が急激な上昇、低下を繰り返している状態では精神の不安定、自律神経の乱れにつながってしまう。精白米やパン、麺類を控える食生活が大切である。二つ目は腸内環境が乱れる食事。糖質の過剰摂取や過度の飲酒、トランス脂肪酸等の悪い油を避け、グルテンを含む小麦や飽和脂肪酸を控える。そして、腸内細菌の餌になる野菜等の食物繊維を十分

摂取することが大切だ。三つ目は栄養素が不足する食事である。実際に、私が手術した患者さんで、多忙のため、炭水化物に偏ったコンビニ食で睡眠時間を削って働いていた方が、自炊をして、食事を良い歯の会が勧める食に変え、酵素やミネラルを補うと、自律神経のパワーが驚くほど上昇した。食物繊維や良質のたんぱく質(グルタミン)、ビタミンA、D、B、良質の脂質等も意識するとよい。

咬み合わせと自律神経
歯の治療で自律神経のバランスが変化することを多くの例で確認している。下顎の位置を修正し、当院独自の咬み合わせを接触させて得られる結果だ。修正しないで仮歯を咬んでもらうことも確認している。初診でバイトトライを行い、下顎の位置を修正した52名を確認すると、ほとんどの例で交感神経と副交感神経の活力比率が前記した比率に近づいていた。さらに、修正した位置に向かつて治療を行うと、自律神経のパワーが増加し、さらに副交感神経の活力が最大で68%増加した。私が調整した例でも、うつ病の方を除く、14例中13例がパワーと副交感神経の活力増加を認めている。交感神経の活力を含む、副交感神経の活性化はストレス状態の方の治療に奏功し、快方に向かっている。図は舌痛症の方の咬合調整前後の自律神経の変化だが、今後も観察と技術の進化を図りたいと考えている。

咬み合わせと自律神経
咬合調整前後で交感神経と副交感神経の活力比率が理想の状態に変化した。

心と身体を再建する 全人歯科治療を読み解く!

医療の常識を変える全人歯科医学の力

歯を疑え! 丸橋賢著 幻冬舎 1600円+税
電子版も好評発売中!

40年間、4万人の患者を癒してきたの研究と臨床の集大成。歯を治し咬み合わせを良くすることでなぜ体調不良が治るのかを分かりやすく解説。歯周病にならないために推奨する食事や、今まで出会った様々な症状の患者さんの治療体験も掲載。

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
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 農文協 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、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。

丸橋賢が描く文学の世界
昭和初期の上州の山村を舞台に、感受性豊かな少年と死の淵から還つてなお反骨の精神を失わない老人との交流を描く。

はじまりの谷
エイアンドエフ 1500円+税
不登校に悩む少年とその家族が抱える目に見えない病に挑む。咬み合わせ治療のエキスパート、歯科医師・三鶴草介は崩壊寸前の家族を救えるのか。

溶けるひと
幻冬舎 1800円+税
最新刊
夜明けはピンクゴールドに輝いて
9月末 KADOKAWAより発刊予定!

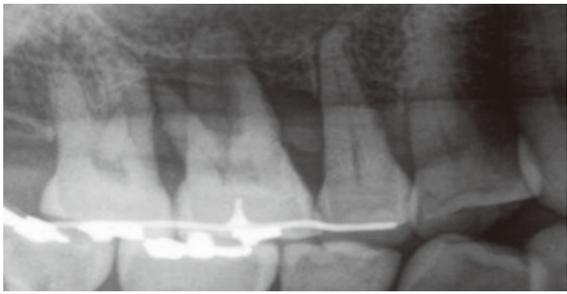
夜明けはピンクゴールドに輝いて
9月末 KADOKAWAより発刊予定!

目の前で起きた生命の劇的な崩壊とその回復を見る

丸橋全人歯科理事長 丸橋 賢

生命は求める条件が失われれば病み、滅び、条件が整えば繁栄する、これは丸橋語録の一つです。今回私の患者さんに起きた劇的な二例を示し、生きるための条件が失われると、ほんとうに目を疑うほど激しく崩壊し、条件を整えるとはどんな回復を示すかそのドラマを見てみたいと思います。

一例目は七六才の女性（Aさん）で、もう四十年も私の患者さんです。ムシバも少なく、歯周病はなく、ブラッシングも上手で、歯石除去や咬合調整などのメンテナンスに通院していました。Aさんに大きな問題が生じたのは約二十年前です。ガンの手術を受け、成功したのですが次第に視力が落ち、約十年前から完全に失明しました。料理ができなくなり、失明した、優しいご主人が食事を作ってくれていました。



写真①：Aさんの右上臼歯部。歯槽骨が消失して黒く映り、歯周病が進行している。

グしても効果ないのです。その頃のレントゲン写真①を見て下さい。これは右上臼歯部ですが、左でも歯槽骨の消失が顕著です。

二か月前、口唇も口腔粘膜も血だらけになってAさんが来院しました。重症の癩癩です。なぜ歯周病が進行するのか、ずっと考えていた私はピンと来ました。

「栄養」確かに、失明してからブラッシングも上手とは言えなくなっていました。薄く、如何にも貧弱に見えます。食事について問診すると、無理はありませんが全てインスタントやレトルトものです。料理して、野菜などを摂るようにアドバイスしたくても、実行は不可能です。すぐに効果を出さなければならぬ状態です。

ミネラルと酵素を勧める

すぐ実行でき、効果が上がる手、それを私は提案しました。ミネラルと酵素を摂り、生命活動（生化学反応）を活性化することです。ミネラルは幸せになるだし（安全手続）をご飯や納豆など、何にでも振りかけて、おいしく食べられ、簡単に摂取できます。アゴ、イワシ、ワカメ、ゴマの四種類を合わせて、四合合わせです。ミネラルは吸収しにくいのですが、これは粉末にしてあるので、よく吸収できます。

酵素は玄米酵素です。ミネラルと酵素は片方だけでは十分に働くことができません。両方を摂って、大きな効果が現れます。

一週間後に来院時、粘膜も口唇も美しく、完全に回復をしていました。

重症のアトピーが劇的回復

二例目は五五才の男性（Bさん）

で、母親が無理に連れてきました。倒れそうに体が歪んで傾き、歩くのがやっとです。口元、目、耳、首、手首から血が滲み、満足に会話もできず、人間が溶けてしまったようでした。もちろん仕事はできません。私がしたことは、咬み合わせのズレを補正すること、食事指導をしたことだけです。初診時が写真②a、咬合治療・食事改善後が写真②bです。誰が見ても驚きの崩壊と、そこからの回復です。



写真②b



写真②a

投薬などは一切せず、咬み合わせのズレを正して体の重心を整え、生命が求める食事バランスを教えただけで、あとは自分の力で回復したのです。体のあちこちから血腫が流れ、糖尿病や狭心症も患い、ウツ状態で気力も落ち、苦しかっただけにBさんは真面目に食事改善を実行してくれました。当院独自の咬み合わせ試験（パイ・ト・トライ）をすると、それだけで鼻が通るようになった、肩の痛みが10↓4に減少、体が軽くなった

・背筋が伸びた
・目がすっきりした
・等の改善があったので、Bさんは希望を持って食事改善もしてくれました。これまでは焼肉、ホルモン、即席麺などばかり食べていたのを、健全な食事で、野菜たっぷりのメニューに変えたので、生命が蘇るのは当然です。

咬合と食事改善だけでもかなり良くなっていたが、病んだ細胞を急速に元気な細胞に変えてゆくには、まだ打つ手がある。と私は思いました。そう。生化学反応をスムーズに活発にするためには酵素とミネラルが不可欠なのです。

まず、毎食一包の玄米酵素を飲むと、グンと肌が良いくなりました。「もっと早く治したければ、二倍にしてみたら」という私のアドバイスで、玄米酵素

人間の不調と地球の不調はつながっている

丸橋全人歯科副理事長 亀井 琢正

治る力を引き出すのが治療

歯科治療の際に患者さんの食習慣の把握はとても重要で治療力に影響します。我々の体は基本的には治ろうとするものです。治療に際し歯科医ができることは、治る環境を整えることまでで、それ以降は患者さんの細胞（歯肉や骨）が再生することで治癒へと向かうのです。ここでの治る環境にすると、破壊的な咬み合わせの改善や、歯根にこびり付いた歯石除去と食を含めた生活改善になります。歯周病菌は抗生物質で一時的に数は減りますが根絶はできません。歯周病菌が活性化する環境こそが問題なのです。

そこで大切なのは、歯周病の治りに悪影響を及ぼす食と睡眠です。睡眠は1日の傷ついた細胞を再生する時間でもあります。睡眠時間が不十分だと、日中の細胞の破壊ばかりが進行し、夜の再生する暇がないので治りが悪いということになります。

を二包ずつとし、ミネラルも摂ることになりました。ミネラルは前述の幸せになるだしの効果はてき面です。あつという間に写真②bに回復したのです。気力も集中力も増し、バリバリ仕事をしてくれるとお母様も喜んでます。

ここで強調しておきたいことがあります。Aさん、Bさんを見ると粘膜や皮膚の病気が、決してそこに局限した病気でなく、全身のいたるところに同様な病変が出ているのだ、ということ。骨も内臓も脳も神経も同時に、同様に病むのだということ。これを理解して欲しいのです。

こう言う私自身も、振り返ってみると気付きます。外食ばかりしていた学生時代、多くの病気を患って、やっとなんか治りました。それが咬み合わせと食事を正してから、今のよう

多様性を失った現在

地球上には、原核生物から植物、動物に至るまで推定で約870万種の生物が生息しているといわれています。そのうち背骨のある脊椎動物は約6万6千種で、人間はその最上位に位置しています。しかし近年は生態系のピラミッド構造よりもエコシステムといわれる循環型の生物の相互関係が重要視されています。多様な生物が相互に依存、共存し生物のみならず大気、土壌、川や海など地球環境を構築するすべてのものが関係し循環するシステムのことです。

一方食はどうでしょうか。現代の食はカロリー過多でミネラル不足です。特に食の偏りが著しい人ほど歯肉がいつも出血し治りが悪い傾向にあります。実際に糖質、脂質を減らして、ビタミンやミネラルが豊富な食事に変わると、腫れぼったい歯肉が引き締まり、出血が減り治療の経過もより良くなります。

人間は循環型社会システムのなかで営みを長い間紡いで来ました。しかし産業革命後はこのエコシステムから逸脱し効率を追求した分断型社会システムが構築されてしまいました。一昔前は食や生活物資も各地域の特性と季節に則したもので賄われ多様な食文化がありました。しかし現代の食は驚くべきことにカロリー摂取の約75%がたった12種類の作物と5種類の家畜で賄われているのです。これによって他の栄養素も多様性が失われてしまい、それが人間の持つ本来の生命力、治癒力をそぎ、脳神経の伝達も阻害し精神まで支障を来しているのです。

ハイパープロセスフード（超加工食品）とよばれる食品とは、高度に洗浄し消毒され、精製された原料により工業的な製造過程を経て作られたもので、その結果低栄養で多くの添加物が含まれた食品のことです。例えばポテトチップス、即席めん、クッキー、冷凍ピザなどがあり、世界中で生活習慣病の要因となっています。冷凍食品もこれに近い食品です。それだけでなく主食となる穀物にも注意が必要です。薬剤の多用や高度に精製されているだけでなく、現代の小麦は食感を変えるためにグルテンと呼ばれるタンパク質の構造が変えられ、コメは食味を変えるためデンプン等の質を操作し、アレルギーを引き起こしやすくなっています。

自然から離れていく食の現状

一方果物も糖度がどんどん高くなり栄養価に偏りが見られます。もはや果物は栄養学的に精製糖に近づきつつあり単に嗜好品といえる状況です。食の存在が自然から離れるとどうなるでしょうか。さまざまな栄養素のバリエーションが少なくなるだけではありません。我々は、実は食物に付着する様々な微生物も同時に摂取しています。特に幼少期において腸内細菌を決定づけることが分かっています。例えば馬小屋に赤ん坊を連れていくと丈夫になると古来からの知恵がありました。おそろく、様々な微生物が取り込まれるからだと考えられています。自然の農法で作られた野菜類を最低限洗浄した状態で食べることは同様の効果が期待できるのです。

健全な環境と我々の健康は一体

群馬県はごみの排出量が全国一位。一方市町村で一番少ないのは、私のよく知る市です。やはり地域による意識の違いは大きいと肌身で感じています。ごみを減らし分別をするのはもちろんですが、例えば生ごみは水分が多く、焼却するのに多くのエネルギーを消費するため水分をできるだけ絞るか、できればコンポストを利用して土に戻すことを真剣に考えるべきです。お隣韓国では生ごみのコンポストが義務化されています。個人の取り組みも大切ですが自治体としての対策も求められます。

今の消費社会は生産した作物から生じる残渣や排泄物を土壌などに十分に循環させることなく、破棄、焼却させています。そのため大地は痩せ、エコシステムは循環しなくなっています。

また一方では多くの廃棄物が蓄積し、プラスチック類は細かく砕けマイクロプラスチックとなり動植物の細胞にまで入り込んでいます。化学物質の汚染も深刻です。農業、畜産、医療の分野では数多くの薬剤や抗生物質の多用により目に見える生物の減少だけでなく、微生物までも数を減らし、生態系を攪乱しています。地球上でも一番多くを占める微生物が悪影響を受けることで、その恩恵を受けている動植物はさらに不健康な状況となる悪循環に追い込まれているのです。人間は約37兆個の細胞でできていますが、体内の腸内細菌はその10倍以上の数が生息していますがそのバランスも脅かされています。

人間の不調と地球の不調はつながっています。今まで我々は、医学を含めた専門教育において生態学的自然観を考える教育が無かったために深刻な環境問題を作ってしまったのです。地球全体が健全であるためのプラネタリーヘルスについてそれぞれが考え、行動を起こしていかなないと、すでに間に合わなくなっているのです。

食べ物と健康

良い歯の会ペリオ班主任 富岡 里実

皆さんは「こしょく」をご存知でしょうか？私が「孤食」だけでなく「個食」「濃食」「固食」「少食」など様々な意味を持つことを知ったのは最近のことです。私は幼少期から社会人になるまで、間違いなく「固食」でした。

固食は偏食のことを言います。幼少期から好き嫌いが激しく、特に小学生の頃の給食で食べたリンゴやサラダ、麺類などの食感の悪さがトラウマとなり、更に醤油の味が嫌いだった為、食べられる物が少なく母親を困らせていました。時々家族で外食へ行こうと誘われても、嫌いなものが多く何を頼んだら良いか判らない為一人で留守番をしていました。中学生になっても偏食が続き、貧血と言われていました。何をしてもすぐに疲れる、特に運動は持久力がなくマラソンも学年でビリでした。

唯一頑張れたのは部活(吹奏楽)でしたが、早起きが出来ず朝練も遅刻寸前で行っていました。高校は第一志望校に合格しましたが体力がないので自転車通学と部活だけで疲れてしまい、成績が落ちていきました。偏食の影響は社会人になってから顕著に現れました。丸橋歯科に勤める前は幼稚園で勤務していましたが、体力がないだけでなくストレスで体調を崩し三年も続きませんでした。食べられる物が増えていったのは丸橋歯科に勤務するようになってからと、結婚してからです。最初のきっかけは、良い歯の会で食べた生のピーマンとニンジンでした。変な苦味や辛味がなく、瑞々しくてシャキシャキしている。小さい頃のトラウマが消えていくようでした。本当の野菜は美味しいんだと驚いたことはまだ覚えていません。それでもストレスや疲れに弱い身体は変わらず、胃腸炎などにかかって数日欠勤することもありました。

薬がきっかけで夫と出会い、結婚してから五年半が経ちました。現在夫は音楽家と音楽教諭の二足のわらじで朝から晩まで働いており、忙しくしています。晩御飯と就寝が僅かな夫婦の時間です。帰る前に連絡を貰い家に着く頃に作り終えてなるべく出来たものを一緒に食べるようにしています。色々な物を作っているうちに嫌いなはずだった醤油や豆腐魚など美味しく食べられるようになってきました。すると乾燥に悩まされていた肌も気にならなくなり胃の不調などを感じることも減ってきました。また料理は手を動かしながら頭もつかうので、毎日料理をすることで物事の順序などが考えやすくなり仕事の効率などもあがったように感じています。



当院で販売している苦みのない有機・無農薬野菜

夫は何でも食べられますが両親も音楽家で幼少期から孤食に慣れ、かなりの量を食べていた為小学生の頃糖尿病予備軍だったそうです。その為晩御飯の時間を楽しみに、仕事場から真っ直ぐ帰って来ます。昔は外食が好きだったようですが今は家のご飯の方が美味しいと言いながら、無添加のオリーブオイルや本みりんなどを買い揃えてくれています。

今の若い世代は体や心の不調で学校へ行けない子が増えていると聞きます。かみ合わせなどの要因もあると思いますが自分の経験から、食の時間、食べ物のバランスを大切にしたいと願っています。

治療を受けた患者さんの声

顎のズレからくる、身体の不調

柔道整復師・鍼灸師 群馬県 (匿名) 44歳

私が丸橋全人歯科に来院することになったきっかけをお話します。元々、虫歯が多く、歯をけずったり、かぶせ物があったりしました。転居もあつたりして、計5ヶ所の歯医者に通院しました。その頃は虫歯が治れば良いと思って通院していました。しかしこの頃から、顎関節がずれている様な感覚が時々あり、調子が良い時の方が多かったため、あまり気にしていませんでした。今から、2年前、食事をしている際に、銀のかぶせ物がとれてしまいました。近くの歯医者に行き、虫歯がありとれてしまったので、虫歯の治療をして、新しいかぶせ物を作製するとの事でした。そして、新しいかぶせ物をつけると、つけた側が高く感じ、何度もけずったりしてしまいました。最終的には、高く感じました。



治療前：他院でのかぶせものがきっかけで、下顎の左へのズレが増悪した



治療後：当院で奥歯を部分的に治療し、顎のズレが改善した

少しい感じでしたが、そのうち慣れるかなと思いましたが、これで大丈夫ですと言いつつ、かぶせ物をつけてもらいました。その後も生活していて、慣れることもなく、高く感じたので、また同じ歯医者に行き、説明をする。少し削ってくれましたが、これ以上は削れないので、これで様子を見て下さいとの事でした。それから症状が悪化していききました。常に顎関節がずれている感じがあり、すごく不快でした。右側の上下の歯はあたってはいますが、左側はすき間が空いていて、顎が斜めになっている感じがします。寝る時も、不快であり、起床時は特に顎関節のずれを大きく感じ、辛かったです。頭がすっきりしない、イライラしたり、やる気が出なかつたりしました。今の病院では、治らないと考え、いろいろ調べていく内に、丸橋先生の事を知り、「歯を疑え！」という本を読みました。その中で、セルフ・バイト・トライでティッシュをタバコ状にして奥歯で咬んでみると、症状が軽減しました。また本の内容も、感銘を受け、丸橋全人歯科に通院することに決めました。治療が始まると、少しずつ症状は軽減されていきました。スプリント装着、仮歯での生活が一年間くらい続きました。煩わしく感じましたが、良くなることを信じて継続し、現在では、治療は終了して、症状も改善しました。想像以上に元気な体になり、感謝しています。

私は8年前から肺ガンの投薬治療を受けています。幸い進行も転移もなく元気そうに見えるので、あまりガン患者に見られたことはありません。疲れやすかつたり気持ちも落ち気味なので、自分としては有り難い現状だと思いつつも、なかなかならないかなと思っていました。そんな時、知人から丸橋全人歯科さんの「良い歯の会」のことを聞き一度参加してみようと思いました。「良い歯の会」に参加して、バイトトライを受けた方が次々と「痛みが消えた!」とか「歩けます!」と笑顔でおっしゃるのを目の当たりにしました。私もバイトトライをしていただいたら、体の中心に芯が入り、足が地に着いたようなしつかりした感覚になり、ビックリしました。嬉しかったです。丸橋全人歯科さんで咬合矯正をしたら私の未来は明るい、迷わず治療を受けることにしました。

家族みんなで明るい未来

栃木県 早乙女由佳子 (主婦) 60歳

初診時に顎のズレが酷いことが分かり、丸橋先生の「これ程の重症で今までよく頑張ってきたね」との優しい言葉に、長期間の治療への力も湧きました。理想的な咬合のために13個の不良補綴物を取り除き、新しい補綴に変えていただきました。亀井先生は、納得がいくまで何度も咬合調整をなさり、説明する時も質問に答えて下さる時とても丁寧で、安心して治療を受けられました。主人は辛い膀胱炎を再発しては大学病院に通うという状態がありましたが、丸橋全人歯科さんで、悪化していた歯周病の治療(根管治療等)をしていただくと、通うことに病気が良くなっていききました。口腔内の健康がいかに重要かということを実感しました。

緊張しましたが、抜く時もスムーズで治りも早く、びっくりしたと言っていました。優しくきちんと説明してくださる先生方や、いつも温かい声かけをしてくださる今河さんのお陰で安心して通院しています。家族みんなで明るい未来を確信でき、本当に幸せです。

心も治す歯科治療

埼玉県 O・T (73才)



下顎が左にズレている。姿勢は右肩下がりで、頭痛、冷え症等の症状があった。

私はケアマネージャーの仕事をしていましたが、難しい事例が多くなりました。仕事量も増え6年前うつ病を発症しました。一時改善されたものの3年前再発し、ほとんど寝たきり状態になってしまいました。入院する環境を変えて療養するしかないと思われ、埼玉の姉の家に引越しました。朝散歩、ヨガ等軽い運動、栄養バランスのとれた食事等姉の協力で規則正しい生活を送り3ヶ月で少しずつ元の生活が送れるようになりました。1ヶ月に1回は歯科医院に通っていましたが何年も前から歯



初診時レントゲン：補綴物の咬み合わせが原因で歯周病となり全体的に歯が動揺、特に右下の大臼歯は動揺が著しかった。精神的にも不安定であった。



治療後レントゲン：2本のインプラントと歯周処置で土台となる歯を整え、姿勢、咬み合わせを修正した。睡眠が深くなり、認知や記憶が飛ぶこともなくなり、精神的に安定した。

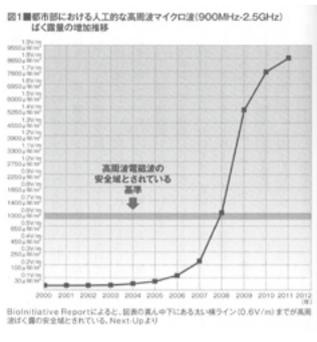
根の具合が悪く良くなりませんでした。姉は10数年前より丸橋全人歯科に通い、とても素晴らしい先生がいると以前から勧められていましたが、東京から高崎に通う事を躊躇していました。再度姉に勧められ、体調も安定したので通院する事を決心しました。インプラント治療を2本してもらうつもりで診ていただきました。しかし上下左右の奥歯、インプラントを含めて計16本の治療が必要でした。被せ物をはずすと、かなり深い虫歯があり多くの根管治療が必要となりました。かなり深くまで虫歯が進行して1回の治療にも時間がかかり、とても大変だったと思いますが丁寧にきちんと治していただきました。よく噛んで食べる大切さはわかっていましたが、あまりよく噛めていなかったと思います。治療後はしっかりと噛めるようになり、1回1回の食事が以前より美味しいと感じられる様になりました。治療期間中も自分の浮き沈みはありませんでしたが以前ほどの落ち込みもなく過ごせました。噛み合わせの調整をしていただく姿勢と心のバランスも改善されました。今では自律神経も安定し、小さな畑を耕したり、気の合う仲間達とコーラスの練習をして楽しんでます。これからは何かと奉仕できる事を探して行こうと思います。技術のしっかりした信頼できる先生に巡り会えた事は本当に幸いな事でした。院内には、いつもたくさんの野の花が迎えてくれて心癒されています。美味しい無農薬の野菜を買って帰るのも楽しみの一つです。先生方スタッフの皆様にも感謝しています。

デジタル毒

咬合・矯正治療担当医 堀口 智行

近年、原因不明のだるさ、疲れやすさ、頭痛、よく眠れない、乾燥肌、抜け毛が多いなどの症状がみられる人が急激に増えています。これらはもしかすると電磁波の影響かもしれません。

図1は、2000年から2011年にわたる都会での高周波の電磁波の量がどのように変化しているかがグラフにしたものです。0.6V/mが安全とされている基準です。これを見ると、曝露量は2000年代後半から上昇し、2009年には安全とされている基準値を突破していることが示されています。



【図1】都市部における人工的な高周波マイクロ波(900MHz~2.5GHz)の電磁波の増加推移

私たちの身体には、微弱な電気(生体電気)と方位磁石にも影響を与えない磁気(生体磁気)が存在し、それを利用して動いています。これらの生体電気と生体磁気を狂わせるのがデジタル毒です。体全体の約7割が水分で、細胞の中にあるDNA自体も電導体なので、人間の身体は電気を通しやすく、電磁波の影響を受けやすいことは想像できます。敏感な人であれば、多くの不定愁訴を起しやすく、頭痛やピリピリ感や不安などを示します。

心電図にしても脳波にしても、それらは私たちの体内に流れる微弱な電気をとらえています。その微弱な電気が流れている身体はどこかに常に有害な電磁波が飛び交う日常について私たちは考え、気を付けなければなりません。

ばなりません。自宅にもオフィスにも電子音があふれ、スマホやパソコンの画面からは脳に影響を与えるブルーライトが放出されています。過剰な刺激は、脳のグリア細胞を活性化し、炎症を引き起こします。脳に存在する細胞は、主に神経細胞とグリア細胞からなります。(およそ1:9の比率)もともと脳にとっては神経細胞こそが大切だと考えられてきました。グリア細胞は神経細胞の構造を支えるためだけの細胞と考えられていたのです。しかし、近年、グリア細胞には他に多くの役割があり、その一つとして免疫や炎症に関わることがわかってきました。体内の炎症物質が血液などを介してグリア細胞の炎症を引き起こします。これが脳内の慢性炎症を引き起こし、精神症状や身体症状などと関連することが判明しています。この炎症原因の一つにストレスがありますが、ブルーライトやノイズを含む音や光などの過剰な刺激も炎症の引き金となる活性酸素種や炎症性サイトカインを発生させる要因となります。

デジタル毒の身体への影響はいくつかに分かれています。①熱作用(全身や局所の体温を上昇させる発熱作用)②刺激作用(体内に誘導電流が発生し、神経や筋などを刺激する作用で、ピリピリ感やちくちく感や感電やピリピリとくる感覚)③非熱作用(刺激としてわからない極めて低レベルの電磁波によって引き起こされる様々な作用)

この三つのうち近年懸念され始めたのが、非熱作用による影響です。電場と関連している病態として皮膚の変化や、自律神経への影響が指摘されています。磁場との関連としては白血病をはじめがん、内臓疾患との可能性が報告されています。そのうち、高周波はガン発症率の上昇、頭痛・発熱・めまいなどの症状、睡眠・集中力、記憶など学習能力への悪影響との関連も示唆されています。

皮膚の汗腺は、らせん状をしており、電磁波の影響を受けやすいことがわかっています。近年の研究で、汗腺がアンテナとなり受容体の働きをして電磁波をキャッチすることがわかりました。5Gの場合、だいたいの皮膚0.01mmメートルの深さまで侵入することがわかっています。表層だけでなく、そこから信号が送られ、身体の中までデジタル毒の影響を受けることとなります。また、ケラチノサイトという表皮の細胞も、様々な化学刺激に対する受容体だとわかっています。

デジタル毒が引き起こす害として注目されているのはブルーライトの害です。ブルーライトは紫外線に含まれていないように昼間の光です。ブルーライトは通常、私たちの目から入って、視床へ入り、松果体からメラトニンというホルモンを出します。このメラトニンは松果体によってセロトニンから生成されるホルモンです。昼間のセロトニンと夜間のメラトニンが好循環であることが重要です。しかし、一日中スマホを見たり、テレビ、LEDを見ていたりすると、夜でも身体は昼間の光が入っていると認識してしまいます。そのため、私たちの体内リズムが壊れてしまうのです。本来夕方から増えてくるメラトニンが増えず、不眠を引き起こします。また、ブルーライトは目に活性酸素をつくり、視力低下や眼精疲労を引き起こします。加えて、目と脳は非常に関連が強く、目からこり、頭痛、集中力の欠如が起こります。メラトニンは強力な抗酸化作用を持ち、デジタル毒から守ってくれる働きもあるのですが、ブルーライトはその分泌を抑えてしまうため悪循環を引き起こします。メラトニンが増えないということはセロトニンに影響していることとなり、若年層の自殺と関連しているのではないかと報告があります。

有害物質を摂取し、かつデジタル毒に長期間曝露された場合、これらの毒が同時に体内に入ることにより、活性酸素の生成が加速されます。対処法としてWi-Fiルーターは夜スイッチを切ったり、家電で使っていないものはコンセントを抜いて電源をきったり、電子機器から離れて充電させない生活を数日作ってみることで体に溜まったデジタル毒が抜けていきます。またデジタル毒に負けない体づくりとしてミネラルの豊富な野菜を生でとることで有害物質の解毒、排出に有効であり、質の良い睡眠は自律神経のバランスを整え、脳の栄養を増やし、解毒のスイッチを入れ、内臓の修復をしてくれまます。また適度な運動は血流やリンパの流れを改善し、排泄を助け、酸素を全身に行き渡らせて、ミトコンドリアの機能を高めます。

2025年5月17日(土)に食と歯の健康セミナー&歯科相談会を開催しました!

特別講演 13:00~14:30
ミネラルのスペシャリスト!!
小若順一 氏による特別講演
「食品・飲料からミネラルを抜くな!!
—不調、不登校の最大原因—」

講演 10:30~11:30
辻本仁志 院長
歯学博士・日本口腔外科学会専門医
全人歯科医学の力
「インプラントで変わる自律神経バランス」

歯科相談 電話予約可
虫歯、歯周病、入れ歯、インプラント、歯科矯正、咬み合わせ、子どもの歯と不登校の関係など、新規の方を対象に各専門の歯科医師が相談にのります。

各種検査
・骨密度
・AGES
・口臭測定
・咬み合わせ体験
バイト・トライ

オリゴスキャン
オリゴスキャン(体内のミネラルと重金属の分析)が1万円(税込)で検査できます。

試食
ミネラル豊富な試食をご用意

販売
有機野菜特別販売!

毎年恒例の講演会&相談会ですが、今回はNPO「食品の暮らしの安全基金」代表でミネラルのスペシャリストである小若順一先生に来院いただき、ご講演をお願いいたしました。ミネラルの大切さについては以前から当院でも着目しており、「良い歯の会」で丸橋先生が必要性を訴えたり、患者様にはオリゴスキャンによる分析で、鉄不足や亜鉛不足などを指摘し、必要なミネラルを食事やサプリメントで摂取してもらっ様、ご指導しています。小若先生はご講演の中で、不登校の原因に現代の食品のミネラル不足が多いことや

亜鉛不足によって味覚障害をもたらしている児童も数多くいることをお話されました。そして問題提起だけではなく改善策として、市販食品の中でもミネラル含有量が多いもの、少ないものを例を挙げて教えて下さり、また不登校児が「白だし」や「ミネラルスープ」で通学を再開しただけでなく成績も優秀になった実例を紹介していただき、今後われわれがミネラル不足をいかに補っていったらよいかを示して下さいました。



小若先生おすすめ「無添加白だし」と「ミネラルスープ」(横安全すたいるのHPより購入可能。 <https://ansuta.jp> TEL 0120-430-288 当院でも販売中です。

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

「医・農・智」では46億年前に誕生した地球を構成するミネラルが、歴史の中で、生命誕生の足場になり、土を生み、さらに微生物の共生や取り込みを行いながら、ヒトへと進化してきた過程を詩にしてみました。ミネラルや腸内細菌の重要性について再認識していただければ幸いです。医者で診断を受けた病気の既往がなくとも、一人一人の身体は治る力は様々です。中には未病と言える状況の方もいます。個人個人を全人的に観察しながら治療を行うことは治療の予後を左右します。今回は、我々を取り巻く環境についても記事にさせていただきました。「智」をもって一人一人が判断することが健康につながります。五月の相談会では小若順一先生にご講演いただきました。普通に生活していると、考えている以上に、今の日本はミネラル不足に陥るようです。良い歯の会がおすすめる食の的確さを再認識しました。(辻本)

