

## 【10】参考書籍のポイント抜粋（上述したものは、ほとんど削除しました）

\*\*\*\*\*

### <A. 歯科用修復材料関連>

\*\*\*\*\*

#### ① ★★★「重金属体内汚染の真実—ほんとうのデトックスのすすめ」（大森隆史著）2010年

日本人の食卓は、水銀、鉛、カドミウムなどにおかされている!知らないうちに体内に蓄積されていく危険な「重金属」が、体だけでなく心の健康までもむしばんでいる実態を告発。一生続けたい本当のデトックスの方法を解説。以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・水銀の害は他の所に記載しているので、ここでは鉛、フッ素だけをピックアップ。

いずれも未だ現在進行形の問題ですが、まず鉛製の水道管問題。昭和初期から50年代までに敷設された全国の水道管は鉛を使ったものが大多数。鉛管からは、常に微量の鉛が溶け出していきますが、初期に敷設された水道管からは劣化や腐蝕によってさらに多くの鉛が水道水の中に溶け出していきます。現在、水道局の管理下にある本管はステンレス管に交換されていますが、宅地内の水道管は自己責任でと押し通されており、今も鉛製水道管のまま放置されている多数の家屋があります（古い学校も鉛の水道管が使われている可能性が高く、自宅以外で最も長い時間を過ごす学校で子供たちの体に毎日鉛が蓄積されていくことになる）。

鉛中毒の症状としては、痙攣、貧血、食欲不振、尿量の減少、四肢筋肉の虚弱などがあります。

さらに、鉛は中枢神経に作用して精神遅滞や学習障害を引き起こすことが知られています。

そして、今ではここにフッ素が関わってきています。

現在、子供を連れて歯医者を訪れると、虫歯予防の名目でほぼフッ素を塗布されます。フッ素の毒性は、脳機能障害、甲状腺機能障害、不妊・流産などの生殖障害、発ガン性、骨障害、フッ素症菌、遺伝子障害、心臓障害、腎機能障害など、まさに障害のデパートといった様相。フッ素と鉛が共存すると、人体への鉛の吸収が促進されます（身近なフッ素摂取源は、歯磨き粉。今ではフッ素が入っていない歯磨き粉がないような状態。当然要注意です）。

- ・テレビゲームをやっている子供の脳波は、痴呆患者と同じ脳の波形をしている。

#### ② ★★★★★「本当に怖い歯の詰め物—誰も知らなかった病気の原因」（ハル・ハギンズ著）2012年

今、医学の常識が大きく変わる!心臓病、糖尿病、腎臓病、うつ、神経疾患、リウマチ、認知症等の大きな原因は、口の中に存在していた!世界中に激震を起こし、スウェーデン、イギリス等で使用禁止になったアマルガムの正体。一読超お薦めの一冊です。以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・細胞内に入った水銀は遺伝コードを破壊し、細胞を再生産する機能を永久に奪い去ります。
- ・水銀が体を攻撃する方法は、5つの分野においてみる事ができます。神経病、心血管、コラーゲン、免疫、そして、その他。実を言うと5番目の、その他の分野が最も大きいのです。
- ・食事と空気中からくるアレルギー症状の多くは、詰め物の取り付け時とアレルギー発症時との緊密な関係を示しています。しかし、アレルギーの場合、残念なことに問題のある詰め物を除去するだけでは症状の速やかな緩和をもたらすことが出来ないのです。
- ・血液検査ではホルモンが十分あるのに、水銀がホルモンの付着し、実際には効力のないものにしてしまいます。甲状腺、膵臓、及び性ホルモンを含む多くのホルモン欠乏症状は、このプロセスの結果です。
- ・白血球は、水銀だけでなく、銅と亜鉛というアマルガムの構成要素の存在に本当に敏感です。
- ・すべての重金属中毒から水銀中毒を見分ける、科学的に認められた唯一の検査は、尿中のポルフィリンの検査です。
- ・水銀アマルガムは、水銀、銀、銅、スズ、及び亜鉛の混合物です。最も大きい割合（約50%）の水銀と、最も小さい割合（1%前後）の亜鉛が含まれています。アメリカ国内の約100社のメーカーが、それぞ

れ独自の成分表を持っているので、これら以外の金属の量は同じではありませんが、おおむね銅の含有量は3~30%、銀は15~30%、スズは10%程度です。

- ・研究者たちは銅の含有量の多いアマルガムは、はるかに化学的な反応が速く、旧来の（3~6%の銅を含む）アマルガムより水銀を50倍速く放出することを示しました。多分それが、銅の含有量の多い新型のアマルガムが、体に非常に大きい損傷を与える理由です。
- ・スウェーデンのジャロ・プレヴァ博士は、歯に詰めてから5年経過した詰め物を分析し、それが27%の水銀を含んでいることを発見しました。
- ・水銀の蒸発スピードは、詰め物に混合される金属の割合によって、大きく変動する。
- ・スウェーデンのルンド大学の研究所、M・ハインツェ博士は、水銀がメチル化する過程を、口の中で起ることを示した（M・ハインツェ博士の1983年の出版物に記されている。ちなみにメチル水銀は、水俣病の原因物質）。
- ・水銀に加えて、銅、スズ、亜鉛も心身障害時を作り出すことができる。
- ・1980年代半ば、全てのアメリカの歯科医は、患者に使用する水銀とアマルガムのスクラップから、歯科医自身を保護するための以下の勧告文を受け取りました。
  - 1) 水銀を割れない密閉容器に保管しなさい。
  - 2) こぼれた水銀またアマルガムを閉じ込め、その回収を容易にするために、全ての操作を、不透性の適切な縁のある台の上で実行しなさい。
  - 3) こぼれた水銀は直ちに除去しなさい。液滴は、歯科ユニットの低量吸引器に接続している細いチューブで吸引しなさい。
  - 4) アマルガムを練和（混合）する時は密閉カプセルを使用しなさい。
  - 5) アマルガムを処理するための非接触技術を使用しなさい。
  - 6) 全てのアマルガムのスクラップを密閉容器に回収し、その容器を水中で保管しなさい。
  - 7) よく喚起された場所で作業しなさい。
  - 8) 汚染除去は不可能なため、歯科手術室にカーペットを敷くことは避けなさい。
  - 9) 水銀を含有する溶液を使用してはいけません。
  - 10) 水銀またはアマルガムの加熱を避けなさい。
  - 11) 歯科アマルガムを研削するときは、水のスプレーと吸引器を使用しなさい。
  - 12) 手作業または機械作業を問わず、従来の歯科アマルガムの圧縮機を使用しなさい。超音波アマルガムの圧縮機を使用してはいけません。
  - 13) 毎年、歯科医院で働く全ての職員の体内の水銀の量を測定しなさい。
  - 14) 定期的に手術室の水銀蒸気の濃度を測定しなさい。
  - 15) 訓練中や教育期間中に水銀の処理に従事するスタッフに、水銀蒸気の潜在的な危険性と、水銀除去に関する正しい衛生習慣を遵守する必要性について警告しなさい。
- ・アマルガムのスクラップは歯に詰められているアマルガムの一部です。あなたがアマルガムの詰め物を詰めている場合、これらの勧告事項は、同様に適用する必要があると言えます。

したがって、あなたの口の中のアマルガムに上記のリストを適用してみましょう。

  - ① 非接触技術を使用しなさい（あなたの舌が詰め物に触れないようにしてください）。
  - ② 破損しない密閉容器に保管しなさい（あなたの口を密閉箱の中に入れなさい）。
  - ③ アマルガムを水中に保管しなさい（水中にある破損しない箱の中にあなたの口を入れなさい）。
  - ④ よく喚起された場所で働きなさい（水中の密閉箱の中にあなたの口を入れ、口の中の空気を循環させなさい）。
- ・水銀は歯科医院に納入されたときは有毒な物質であり、歯科詰め物は歯科医院をゴミとして出ていく時も有毒廃棄物です。それにもかかわらず水銀は患者の口の中に詰められたとき詰め物の中の水銀は完全に安全であると主張されています。

- ・水銀アマルガムによって起きる症状を5つの分野に分けました。
  - 1) 神経疾患
    - (運動) 震え、発作、多発性硬化症、および筋委縮性側索硬化症、
    - (感覚) アルツハイマー病、情緒障害、原因不明のうつ、不安、そしていわれのない自殺願望
  - 2) 免疫疾患
    - 神経疾患と重なる、全身性エリテマトーデス、強皮症、そして関節リウマチ
  - 3) 心血管系疾患
    - 原因不明の心臓の痛み、高血圧及び低血圧、頻脈、不整脈
  - 4) コラーゲン系疾患
    - この範囲に変形性関節症が含まれ、時には接着力が低下した膠原病由来の病気
- ⑤ その他
  - その分野は雑多な症状や病気、慢性疲労、霧のかかった脳、消化器系の問題、及びクローン病間もなく、これらの分野は重なり、新しい別の病気の分野も登場し、水銀の多方面にわたる攻撃を発見しました。
- ・私はポルフィリン検査を認識するようになって、水銀による様々な病気に対し、初めて共通の糸口を得ることができました。
- ・水銀は酵素の機能を阻害することにより、ポルフィリンが、体内の代謝機能の面で大切な働きをするヘモグロビンと、ATPに変化する反応を妨げます。
- ・1983年にセオドア・インガルス医学博士は、「アメリカ法医学及び病理学ジャーナル」で、根管治療やアマルガムの詰め物から水銀が体へ浸透すると、中年になってからMS(多発性硬化症)につながる可能性がある、と発表しています。
- ・歯の詰め物に含まれる重金属の有毒性が、神経に影響して起こったパーキンソン病も、治療によって改善し、変化しています。1990年以前は、水銀除去の治療をしても効果がなかったのですが、1991年にキャビテーション(抜歯後の空洞)の原因を突き止めた後、パーキンソン病は非常によく反応し、好転し始めました。
- ・入れ歯のピンクの着色剤は水銀とカドミウム
- ・50%の水銀が、歯科医が教えられているように、アマルガム充填剤の中に強固に結合して留まっているならば、5~10年経過した詰め物は、まだ当初の50%の水銀を含んでいるはずですが。しかし実際の検査では、これら10年未満経過したアマルガムの詰め物が含む水銀の量は、26~35%しかなく、20年経過の詰め物には5%未満の水銀しか含まないことを示しているのです。一部の人々は、それ故に詰め物が年を経るに従って問題が少なくなるに違いないと勘違いしています。アレルギー専門の医師は言います。「人は頻繁にある物質にさらされると、それに対してアレルギーになる可能性は大きくなります」この要因に加えて、なんと水銀は、体内に蓄積する毒素です。
- ・1979年に入り、患者の治験例は増加し、そして高比率で成功するようになりました。そのきっかけは、口の中の電流について考えたことが、最大の解決策となりました。最初にマイナスの電流を持つ詰め物を取り外すようにすると、白血球細胞の変化がより良い方に向かい、各種症状が頻繁に改善し始めることを発見したのです。
- ・混ぜ合わされた金属の種類が、少なければ少ないほど電池はより単純になって、作り出される電流も少なくなるので、金の含有割合が高いほど、生化学的にはより望ましいものです。しかし、金でさえ、全ての人にとって安全であるというわけではありません。3500人以上の患者を検査して、私はおよそ9%の患者が、金に対しても免疫組織が反応することを発見しました。また、プラチナまたはパラジウムのような白い硬化剤が金に加えられるとき、金の色を回復させるために銅を含ませませす。銅は90%以上の人に悪い反応を引き起こします。

- ・金属合金の組合せは、より多くの問題を生じさせています。ひどく壊れた歯は、多くの場合、歯冠の基礎を作るためにアマルガムを使って修復されています。アマルガムの上に歯冠を取り付けることは、歯根の周りの組織に水銀の蓄積を生じさせてしまいます。
- ・今では非常に人気の高い銅含有量の多い新型のアマルガムが使われていますが、それは旧型のアマルガムに比べて50倍も多くの水銀を放出します（1980年以降のアマルガムの詰め物は要注意です）。銅含有量の多いアマルガムが原因で病気になると、臨床的に治療することは、とても難しくなります。
- ・費用の面で割安となるので、ニッケルはひどく壊れた歯の治療に使用される歯冠を作るために金の代用として使われます。取り外し可能なブリッジでも使われますが、歯冠の為に使われる形になると、さらに有害であるように見えます。
- ・根管治療でアマルガムが充填されると健康被害が大きくなる。
- ・新世代に鋳造ガラスの歯冠と、インレイ（充填材料）が現在市場に出ています。生体適合性の見地から見ると、それらは25%以上のアルミニウムを酸化アルミニウムの形で含んでいます。この材料を使用する前に、あなたの免疫組織を検査してもらうよう勧めます。それは、アルミニウムに曝されるとき、歯科患者の80%以上が免疫保護能力（抵抗力）の低下で苦しむからです。
- ・水銀に対する反応は人により異なり、敏感な人とそうでない人とは千差万別で、大きな差となって表れます。
- ・私は、水銀中毒になっている体の、特定の要素を観察します。全ての化学状態の変化が、水銀中毒患者に起こるというわけではないからです。一つの共通点は、体の中の硫黄を含有する化合物が水銀を引き付ける力です。この情報は、たとえ血液検査結果に異常が見つからなくても、人々に起こっているエネルギーの欠如（疲労や脱力感など）のような、若干の反応を説明することが出来ます。
- ・私の標準的な出発点、処置計画を立てる為の適切な検査として、次の7つの検査を推奨します。
  - 尿中ポルフィリン検査（重金属中毒の最高の指標）
  - 血清成分分析
  - 有毒な金属の存在を確かめるための毛髪分析
  - 以前の検査値との差の測定と、血小板数の測定を含む総合的血液検査
  - 尿中の水銀排出量
  - 口中の電流
  - 健康アンケート
- ・尿中ポルフィリン検査は、おそらく重金属中毒の最高の指標です。当初、私はポルフィリン検査が、水銀のための特異な検査であると思っていましたが、他の多くの毒性についても同様に、様々なことを明らかにする検査であることを発見しました。歯列矯正用ブレース、根管治療、クロムの歯冠、人気のある安価のニッケルの歯冠（しばしば磁器で覆われている）とアマルガムの詰め物の影響は、追跡監視することができます。これらの材料のいずれかの除去が、尿中に排出されるポルフィリンの量の大幅な減少につながるならば、それらの材料がエネルギー生産の邪魔をしていたことが明らかになります。
- ・血中コレステロールは、過剰な運動や、砂糖、アルコール、そしてカフェイン等の摂取量調整によって低下させられることがあります。水銀は、この血中コレステロールの濃度を更に引き下げます。従って、ホルモンの生成を阻害するほどの低いコレステロール濃度の場合、その原因を探って、栄養以外のもの（水銀など）を検討しなければなりません。異常に低いコレステロール濃度は甲状腺ホルモン、エストロゲン（女性ホルモン）、そしてテストステロン（男性ホルモン）の生成量の減少と、他の潜在的なホルモン障害に至らせます。高い血糖と低コレステロールの組合せは、問題を「示唆して」います。しかし、問題が常に100%起きるとは限らないので、明確な診断とはなりません。各個人の遺伝子のパターンが関係している可能性もあるのです。
- ・総タンパク質の値（アルブミンとグロブリンの量）をグロブリンの値で割った数値が、診断のカギを握っていることを発見しました。

- ・毛髪中の水銀濃度は、体の反応に関する手がかりを与えてくれます。低濃度は排出する能力の欠如を示し、体が十分に早く水銀を取り除くことができないので、毒性が体内に存在している可能性を示しています。高濃度は平均より高い被曝を示し、同時に水銀を排出する能力の向上を示しています。私はかつて、低濃度が低い水銀被曝を示すと思っていましたが、それは間違っていました。今では、低濃度は治療が困難になることを示すのだと、わかってきました。その結果、食品や運動以外に、ホルモン濃度のような化学物質にも注意を払う必要があります。
- ・総合的血液検査には、数多くの情報が含まれています。それは最も安い検査の一つですが、診断と追跡監視に役立つ多くの情報を提供してくれます。私は、まず白血球数を見ます。白血球の種類別（単球、好酸球と好塩基球）の数値です。白血球数が上下に変動する時、その差を見ることが重要です。水銀が存在しなければ、数種類の白血球は現われません。
- ・大部分の水銀中毒に罹っている人々は、絶え間なく疲労を感じており、一晩に8時間以上眠っても、目が覚めた時から疲れています。
- ・水銀が、ヘモグロビンの効率を下げているという事実から、患者がなぜ疲労を感じるかが分かります。
- ・金とアマルガムは同時に口の中に存在してはいけません。
- ・甲状腺ホルモンの作用を妨害する水銀が体内にあると、水銀中毒患者はしばしば低体温になります。（例えば、ヨウ素が結合する部位に水銀が結合してしまうと、毛髪検査でヨウ素が高く検出されることになると思われる）。
- ・コンポジット（プラスチックの詰め物）の多くは、アルミニウムを含んでいます。アルミニウムは精神障害を引き起こす可能性があるのではないかと疑われています。
- ・患者が水銀中毒に罹っているかどうかをチェックすることの一つは、血糖値とコレステロールの関係です。私は最初に血糖値を見て、それが上がっていればコレステロールに目を向けます。食事の指針を守らないために血糖値が上がっている場合、通常コレステロール値もまた上がります。しかし、血糖値が上がっているのに、コレステロール値がその理想的な値より低い場合は、水銀の干渉を疑います。
- ・水銀はインスリン分子を非活性化するばかりでなく、亜鉛欠乏も引き起こします。
- ・水銀中毒を治療するための処置では、決して血糖値を上げないように、砂糖、アルコールそしてカフェインを、できるだけ避けて下さい。
- ・水銀中毒患者では中性脂肪濃度が高い、という事実を確認しています。
- ・菜食主義者は水銀中毒から回復することができません。
- ・タンパク質代謝を改善する簡単な方法は、食事の時に飲む液体量を、食事の間120cc以下に減少させ、食事の前後30分間は水分を摂らないことです。
- ・食事中に消費される液体として、牛乳は胃酸（塩酸）を薄めるだけでなく、無効にします。胃は非常に酸性度が高く、常に低いpHで効率的に働くように設計されています。牛乳は、このpHを変える為、胃の酸性度が低くなり、結果的に胃の中でカルシウムとマグネシウムの吸収を妨害します。これは、牛乳が非常に多くのアレルギーを引き起こす理由の一つです。
- ・水銀中毒患者の血清中タンパク質代謝検査の結果が、理想的な値よりも高いか、または低い時は、食事時間中120cc以上の液体を避けて、消化酵素を補ってください。牛乳はやめてください。食事での飲み物としてのアルコールとカフェインも、可能であれば避けるように。そして十分な塩酸（胃酸）の生産には、食品に十分な塩分が必要です。
- ・マグネシウムの欠乏がある場合は虫歯の可能性が高くなるので、歯の健康の為にもマグネシウムは必要です。
- ・十分な量のクロムを食事から摂ることはできません。多量の炭水化物食品は、クロム欠乏の一因となり、患者が低クロム状態にあるときは、ブドウ糖濃度を管理することも難しくなります。

### ③ ★★★「その銀歯がメタボと心臓病の原因だった

—口の中に水銀があった!」（マイケル・ジフ著）2012年

100年間、安全とされてきたアマルガムの歯の詰め物は、水銀蒸気を出し続け、健康を破壊してゆく…。原因不明の病気を次々と作り出し、医療の壁に立ちはだかっていた謎の物質の正体。原因不明の慢性疲労と心臓病からの生還。口腔外科学博士・渾身の体験記！

ハル・ハギンズ氏の書籍と比較してしまうと薄い内容ですが、それでも役立つ情報が複数記載されています。全てをここに挙げられないですが、気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・水銀はいくつかの化粧品、マスカラやペンキ、コンタクトレンズの溶液、痔疾薬などにも含まれる。
- ・有機水銀は血管収縮と高血圧を引き起こさず、無機水銀のみが高血圧を引き起こす。なお、無機水銀に起因する血管収縮の程度は、血液中で見つかる水銀の量とは関係がない。
- ・換言すれば、水銀アマルガムの詰め物の中に水銀を「閉じ込める」ことは物理的に不可能であり、詰め物の合金の中にある水銀が安定的であると主張する歯科医は、明らかに事実を正しく認識していない。
- ・血中脂質量の上昇は、毒物からの害を防いで自身の体を守るための反応であり、おそらく、水銀蒸気が体細胞に到達して機能障害をおこすのを未然に防御する仕組みであろうと推測されている。
- ・人が絶え間なく水銀蒸気のような脂肪に溶ける毒に曝されるならば、恐らく、血液中のコレステロールおよび中性脂肪が、毒に対する防御機構になるように再プログラムされると考えられる。そうすると、血液中のコレステロール及び中性脂肪は増加し、可溶性の毒すなわち慢性の水銀被曝に対する防御反応として、高濃度で発見されることになる。呼吸（一日当たり少なくとも1万7千回）により生じる歯科用アマルガムの詰め物からの水銀蒸気による被曝の場合には、血液中のコレステロールおよび中性脂肪の値が簡単に高くなり得る。
- ・通常、腸内細菌の善玉菌と悪玉菌のバランスが健全であれば、体が正常な解毒過程を通じて除去するので、ほとんどの水銀が糞便中に排泄されるのである。しかしながら、悪玉菌が水銀の影響で強くなる場合、今までは排泄されていたであろう水銀の多くはもはや排泄されない。水銀の影響で、腸内の善玉菌の活動が阻害されることにより、重症の便秘になることがある。
- ・メチル水銀が摂取されたとき、人はその90%から100%を体内に吸収する。一方、呼吸により吸入された水銀蒸気は、その蒸気の高さによって74%から100%の吸収率となる。
- ・1～2本の除去では、あまり問題はないが、数が多い場合や症状が深刻な時は、注意が必要である。詰め物の除去にも順序があり、体内に残留している水銀への対応や、アレルギーの問題も考えなければならない。
- ・歯科用の磁器は、自然な外観を与える為に劣化ウランを使用している。また、比較的高濃度のアルミニウムが含まれるなどの問題がある。
- ・歯科用のコンポジット（＝レジンのこと）は、頻繁に加えられる多くの他の材料がある。例えば、金属、通常はバリウムが加えられている。
- ・特に水銀アマルガムを金の詰め物と接触して詰めることは危険です。
- ・歯の治療には水銀アマルガム以外に、ニッケルが多く使われます。ニッケルは若年性乳がんの原因ではないかと疑われており、また遺伝子異常を引き起こし、その一例としてダウン症候群の原因としても疑われています。また、ニッケルは慢性疲労、消化器障害、毛細管出血、震え、強直、麻痺、頭痛などの原因になります。その他にベリリウム（動物実験では肺がんを引き起こします。また、自殺願望を生じさせる疑いがあります）、パラジウム（ベーチェット病の現認物質かもしれません）、クロム、コバルト、鉄、ガリウム等の金属が使用されます。
- ・水銀が蒸発する結果、水銀アマルガムの詰め物は、詰められたあと約10年で水銀の半分を失います。

④ ★「口の中に毒がある—その安全な除去法と健康回復」（釣部人裕著）2012年

ハル・ハギンズ氏、マイケル・ジフ氏書籍等の総集編という感じの本です。

⑤ ◆「続 歯は臓器だった」（村津和正著）2015年

人はやっと、これで病気や不定愁訴から解放される!!(ヤッター!)腰痛や肩こり、頭痛、不眠、低体温…から解放される!!(ガン・認知症から遠ざかる!!)ストレスの元凶は重たい頭蓋骨、このバランスを「かみ合わせ」が決めていて22年間、9000症例の命がけの歯臓治療実践が人体の秘密を解き明かした(多数の臨床例の記載あり)。以下主に臨床例以外で気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・2014年5月18日読売新聞朝刊一面、「歯削る機器7割使い回し、ウイルス感染の恐れ」

[http://www.white-family.or.jp/hm/topic/topic\\_704.htm](http://www.white-family.or.jp/hm/topic/topic_704.htm)

10年以上前、日本の歯科医の衛生状態はタイより劣ると耳にしたことがあります、いまだにお寒い状況のようです(歯科治療は、エイズや肝炎感染源の一つ!)。実際、インプラント手術時の血液感染でC型肝炎になられた方に出会ったことがあります(運よく、インターフェロンで完治!)。

- ・歯臓治療によるパーキンソン病改善の臨床例

- ・頭蓋骨と環軸関節のバランスが歯の噛み合わせによって決定されているのです。

そして口を開けたり、閉じたり、左右に動かしたり、もしくは食物を粉碎するための上顎骨と下顎骨に付着する咀嚼筋群などは、全身の骨格筋につながっています。また、内臓筋にも関連しています。

そのため噛み合せに歪みがあり、頭蓋骨と環軸関節とのバランスが狂い、重たい頭蓋骨の重みが背骨に無理なストレスとして作用し続けると、バランスを取るために異常な背骨の歪みや、姿勢の歪み、骨盤の歪みを引き起こします。そして、それに連動して咀嚼筋群に異常な緊張を引き起こし、体の内外の骨格筋群や内臓筋群の慢性的な異常緊張を生じます。これによって筋緊張性のこりや痛みが身体に慢性的に起こり、身体内部にも、異常を引き起こします。

- ・噛み合せがずれると、親指と他の指で作った指の輪の筋力が低下しますが、これは伸張性筋力の低下を引き起こしているのです。

- ・さらさらした唾液が出る耳下腺は副交感神経によってのみ分泌されますので、奥歯を早くなくすと、どうしても前歯や小臼歯の交感神経刺激性優位の歯ばかりが残り、顎下腺の機能が高まり、粘液性の強い唾液が分泌され、口の中がねばねばし、口腔の乾燥感をあおるのです。それですのど飴がほしくなるというわけです。

- ・歯と血圧は密接に関係しています。生き生き老人研究プロジェクトの研究結果から推測すると、上顎の犬歯や第一小臼歯そして、下顎の第一小臼歯と第三大臼歯は、血圧を上げています。上顎の第二大臼歯は血圧を下げていていると考えられます。

- ・最近、子宮内膜症や子宮筋腫で子宮の摘出手術を受けられる方が増えていますが、その背景には、安易に臓器適合性を無視して使用される重金属歯科材料の問題があるのです。男性では、前立腺に溜まり易く、年をとってこの臓器の問題が多発するのは、子宮と同様、不適合金属などを使用する歯科治療による歯科医原病ではないかと危惧しています。

- ・20年を超える臨床研究の中で膠原病やリュウマチは歯臓病、殊にメタルボンドと呼ばれる前歯によく使用される表面はセラミックで裏面は金属といったものによく使用されるコバルトやニッケルが原因の一つになっていないかと危惧しています。

⑥ ◆「全身病—しのびよる脳・内分泌系・免疫系汚染」（白木博次著）2001年

環境庁は第三水俣病の存在を否定しているが、それは複合汚染的な形で存在する。第三水俣病を、「環境ホルモン」の視点から、写真や図版を多用して再検討。「水銀汚染大国」日本に潜在する恐るべき有機水

銀汚染への警告。以下気になった文章をいくつかピックアップ（水俣病関連の書籍を漁れば、水銀の健康リスク情報を色々得られると思いますが、時間を割けずこの本しか読めてない次第）。

・我々の腸内とくに盲腸付近には、活性 B12 を持ったバクテリアがおり、それをこの条件下（37℃、pH7.0、暗室）で培養してみると、見事にメチル水銀が生産され、それが人体内に吸収されていくことは目に見えている。

### ⑦ ★★★「実践 口腔内科」清水英寿著（2014年）

口の中から全身の症状を改善する方法を考案。それは

「口の中の悪質な詰め物の除去」「重金属や毒素のデトックス」「歯周病菌の除菌」

「冷え性の根本改善」「口相から腸相を整える」「自律神経のバランスを整える」

の6つのステップからなります。本書では、「口腔内科」の実践として、自宅でできる健康法を紹介。以下気になった文章をいくつかピックアップ。

・口の中の被せ物や詰め物に使われている金属は、パラジウムやプラチナを含有しています。これらは白金族という仲間同士の元素で、電磁波を引き付けやすく、金属アレルギーの原因になりやすい。また、セラミックは多くの場合、精密度の向上と脆さを補うために金属に焼き付けて二重構造にしています。

・口の中の金属が招く主な症状には、

足の発疹、水疱、花粉症、肩こり、疲労感、倦怠感、眼精疲労、歯が着色しやすい、

頭重感、手足のしびれ、めまい、吐き気、難聴、耳鳴り、肥満、集中力や暗記力の低下、

イライラする子供（切れる子供）、ストレス、うつ傾向、食物アレルギー、化学物質アレルギー、

関節炎、くいしばり、歯ぎしり、チック、口臭、顎関節症、歯根膜炎、歯周病などがあります。

・私がすすめる体に安全な材料として、小さい虫歯の場合、光で硬化するレジン（可塑性のあるプラスチック）、型取りが必要な詰め物や被せ物には、スイスのチューリッヒで開発された「セレック」。

・口の中を傷つけると数分で菌血症（血液中に細菌が入ること）になるので、スケーリング直後の献血はできない。

・口の中にもピロリ菌がいます。ピロリ菌は消化器系の入り口である口と胃を行ったり来たりしているのです。一度駆除しても、生野菜やマヨネーズから再感染するので、抗生剤に頼っても食習慣や嗜好性で再発を繰り返す場合があります。

・「熱い足湯」、通称「アッチ湯」は冷え症体質の根本療法です。腎機能が向上するのでデトックス効果も期待できます。ポイントは、脳を温めないように、脳から最も遠い“足裏からへソ下の丹田まで”を温めること。やり方は、

1) 直径30センチメートル程の足が収まるサイズの桶に、60℃前後のお湯を5センチメートル程張る。

そして、大さじ一杯程度の塩（ミネラル分）を溶かす。

2) 安定した椅子に腰掛けて、そのお湯に足裏を瞬間浸しては上げるのを繰り返す。

3) 足をずっと漬けていられる温度に下がったら（48℃くらい）、10分漬ける（40℃以下になると、体のエネルギーが奪われて、ぞくっとする瞬間がある。そのため40℃で中止する）。

\*この方法で、四肢の末端の血液循環が良くなるので、「しもやけ」をはじめ、「魚の目」の改善、イボの消失も可能。

口腔粘膜も暖かくなって免疫力が向上し、同時に酸素の供給量も増加するので、酸素を嫌う歯周病菌及びカビ菌が抑制される。



<B. 噛み合わせ>

① ◆ 「歯のかみ合わせと病気—テンプレート療法の理論と効果」 (前原潔著) 2000年

<http://www.template.or.jp/>

歯は命の源であり、社会生活の要。歯のかみ合わせと全身の病気との関係解明から生まれた「テンプレート療法」についての解説書。反響を呼んでいるその理論と具体的方法、驚異的な効果を示す。

検証が必要な内容ですが、いくつか気になった文章をピックアップ。

- ・ 下顎だけでなく、実は上顎も運動している
- ・ 歯の噛み合わせが悪いと下顎の固定が不安定あるいは異常となり、嚥下障害を引き起こしやすくなりますが、同時に、舌咽神経は首の動脈で血圧を測っている特殊な神経で、歯の噛み合わせに異常がありますと自分の血圧の計測を誤ることが考えられます。
- ・ 実験動物に共通して言えることは、歯の噛み合わせが「低くなる」と不良姿勢の発現（運動神経系の異常）や自律神経失調症のような状態になります。しかし、歯の噛み合わせの異常を生み出しても、通常の血液検査結果は実験期間中、ほとんど正常で異常値は見つかりません。この点は、人にも全く同じことが言えます。

② ◆ 「顎関節症・頭痛・腰痛—なぜ私たちは治ったのか!」 (疋田渉著) 2005年

マウスピースは使用法を間違えると全身破壊装置になるという話し、どんな歯科材料も合う合わない人があるので一人一人合うか検査確認する必要があるという話しなど参考になりました。

② ◆ 「噛み合わせ治療とメラトニンの効力

—ストレス、頭痛、不眠、アトピーなどに劇的効果!」 (児玉 剛之著) 2011年

噛み合わせを正しただけで、約300%もメラトニンが増えた。この本は、これだけです。

③ ◆ 「噛み合わせが人生を変える」 (日本顎咬合学会著) 2013年

脳や胃腸と同様に、歯も立派な「臓器」です。しかし、大切な臓器を「1本くらい失っても問題ない」と思い込んでいる人が多いのではないのでしょうか。歯を失って満足に噛めなくなると、肩こり・腰痛・不眠症・うつなどの不調や、メタボリックシンドローム、運動障害、脳梗塞や認知症などを招きやすくなります。逆に、正しい噛み合わせで十分な咀嚼ができる人は、いつまでも元気で若々しい生活を謳歌することができます。本書では、お口の健康を保つことでいきいきとした人生を手に入れる「健口長寿」の実践法を紹介。あまり注意を引く記述はなかったですが、少ない中からいくつかピックアップ。

- ・ 咀嚼は、大脳皮質の下部、基底核にある線条体という部分を刺激するようで、その線条体は意欲と関わっていて、ここが活性化するとやる気が出てくる。つまり、ベッドで寝たきりになり意欲を失っていた人が、入れ歯であっても噛んで食べられることで自信を取り戻し、気持ちが前向きになって回復する。
- ・ 離乳食は上唇で食べさせて咬合咀嚼をスムーズに発達させる。これにより将来の健康の土台が築かれる。
- ・ 歯周病とは違いますが、歯の細菌が全身に害を及ぼす場合がもう一つあります。それは根尖病変（根尖性歯周炎）と呼ばれるものです。根尖病変は、歯根の先端付近の歯槽骨が細菌に感染して起ります。歯を失う一因となり、歯周病の原因菌と同様、全身への悪影響も指摘されています。

根尖病変のきっかけになるのは、虫歯や歯周病になった時に行う「根管治療」です。この治療が不十分であったり、噛みあわせが悪くなったり、歯根が折れてしまったりすることが原因で、根管に細菌が繁殖して炎症が起きます。多くは根管治療を行ってから2～7年後に発症します。

\*\*\*\*\*

## <C. 口腔と姿勢の関係>

\*\*\*\*\*

### ① ★★「背すじは伸ばすな! 姿勢・健康・美容の常識を覆す」(山下久明著) 2014年

なぜ従来の姿勢論には、医学的根拠がなかったのでしょうか?それは、姿勢論の根拠となるもの、言い換えれば“姿勢のカギ”が、歯科医でなければ見つけられない場所に隠されていたからです。いや、正確にいうと、メーテルリンクの「青い鳥」のように、身近にありながらも、それが、“姿勢のカギ”であるとは、整形外科の世界的権威でさえも、それに気づくことが困難だったからです。

なお、様々な姿勢に関して議論されているのですが、それが正しいのか誤りなのか判別できる根拠を持っていない為、試してみなければ分からない内容です。但し、舌ダンパーの話は、かなりその可能性が高いと思いますし、また、口腔関連の記述は一読の価値がありました(それに付随するトレーニングも)。以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・ヒラメ筋が働いていれば、ハムストリングは膝を伸ばす筋肉になり、働いていなければ、ハムストリングは膝を曲げる筋肉になる
- ・40歳以上の日本人の2人に1人が、変形性膝関節症を発症していて、そのうちの7割の人がそれに気がついていない(変形性膝関節症歯痛もなく進行してしまう病気)
- ・魚の口のような唇をしている人は、必ずいつも口呼吸をしています。また、唇が厚い、いわゆる「タラコくちびる」の方も要注意です。タラコくちびるは、唇を閉じる筋肉の弱い方がなりがちです。口元が緩みやすいので、口呼吸をしがちです。
- ・食事時など舌飲みをしているか、丸飲みをしているかが、大きさに聞こえるかもしれませんが、美容や健康、あるいは生死の分かれ目となってしまうのです。
- ・丸飲みは誤嚥が起り易くなる(高齢者が、誤嚥性肺炎でなくなりやすくなる原因の一つ)。
- ・バイオフィームは大変薄いので、薬で染め出されることはありません。バイオフィームが厚ぼったく成長し、歯垢と呼ばれる状態になってはじめて染め出されるのです。ですから、ほとんど染め出されなかったからといって、決して安心はできません。
- ・安静空隙(何もしていない自然体の時に上下の歯の間にできた、2, 3mmの隙間のこと)は噛み締めから歯を守るが、それはオーバーバイトで簡単に判断できる。
- ・オーバーバイトが正常値の範囲(1~3mm)であれば安静空隙があるということになる。
- ・オーバーバイト(前歯の上下の歯の先の重なりを垂直距離で測ったもの)、オーバージェット(上下の前歯の前後の位置関係)が共に正常値であるかどうかは、歯の健康の大事なチェックポイント!

### ② ◆「ゆがみを治す!

アゴのゆがみが肩こり・腰痛・冷え・不眠・肥満などの原因だった!」(渡辺泉著) 2014年

アゴ(顎関節)のゆがみを治すと痛みが消える!「ゆがみ矯正治療」のゴッドハンドがテクニックを伝授!カラダの「ゆがみ」は万病のもと。ゆがみのある人の8割は「アゴのゆがみ(顎関節のゆがみ)」から始まっています。ところが、自分のカラダがどこかゆがんでいることになんとなく気づいても、それがアゴのゆがみからとはほとんどの人は思いません。著者の臨床調査によると、「片がみ」がアゴをいっそうゆがませていて、そこからさまざまな苦痛が起きていることに多くの人が気づいていないのです。

片噛みの癖を知るチェック方法、顔・体のゆがみを知る鏡チェックポイント、顎のゆがみを改善する方法などが掲載されています。

\*\*\*\*\*  
<D. 口腔問題解決の為の情報>

\*\*\*\*\*  
① ★★★★★「食いしばり」をやめれば不調はよくなる!」（西村育郎著）2014年

<http://www.nishimura-shika.com/index.htm>

不調の原因は歯の「食いしばり」にあると著者は考え、本書では食いしばる原因、そして著者が開発した「西村式歯科治療」の詳細や治療によって改善した臨床例、また読者自身に行なって頂きたい「食いしばり」習慣をやめるためのセルフケアなどについて解説していきます。

多くの患者さんは「私は普段そんなに強く食いしばったり、噛みしめたりなんてしていませんよ」と言います。しかし昼間は食いしばっていても、夜寝ている間に無意識に食いしばってしまっているために、顎が徐々にずれていき、噛み合わせが乱れることにより身体のバランスが崩れ、バランスの崩れから様々な症状が身体にあらわれてくるのです。原因に基づく正しい治療に加え、「食いしばり」をやめるための患者さんの治療に対する理解と、患者さんご本人の「治そう」という努力が治療の第一歩であると著者は主張します。本書の内容が不調に悩む患者さんにとって、正しい理解の為の一助となるはずです。

なお、各務肇氏の書籍内容とかぶる部分も多いですけど、「【7】口腔チェックリスト」に該当する項目が多ければ、一読お薦めです。以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・最近、噛み合せの位置が低い子供が急増していますが、これは柔らかいものばかりを噛んでいるために歯が通常的位置まで伸びない為です。噛み合せが低いと食いしばりやすくなり、食いしばると圧下し、さらに噛み合せ位置が低くなります。噛み合せ位置が低い状態のまま過ごしていると鼻炎になりやすく、姿勢が悪くなって、首の後方が非常に重くなります。同時に舌が後方に下がり、気道をふさぎやすくなってしまいます。
- ・歯ぎしりは呼吸を確保するための行動
- ・テレビを見ながら食事をすると、テレビの位置で噛む位置が変わる
- ・奥歯ばかりで噛む為に首のうしろが常に緊張してパンパンに張って、上を向いて寝る事ができず、呼吸しやすい横向き寝になり悪循環に陥る
- ・歯をねじりながら抜歯した場合、そのねじれが歯肉に残ってしまい、身体の歪みとなって現れます。歯肉が自然と元の状態に戻ってくればいいのですが、そのままの状態という場合が少なくありません。すると、抜歯した後の肩や首のコリが定着してしまい、それが身体を歪ませ、常に体調が悪いという状態を作ります。
- ・慢性的な「口呼吸の癖」を直す為には、できるだけ前歯で噛むようにして、口の中のボリュームを確保し、舌を正しい位置に持ってくることです。
- ・食いしばりがあるかどうかのチェック項目（口腔チェックリスト参照）
- ・タオルでできる！前歯で噛むトレーニング。
- ・つまようじを前歯正中の位置で噛むだけで肩こりや腰痛、冷え症が改善する方法。
- ・矯正治療を行う際に気をつけることは、口腔内のボリュームを大きくして酸素が身体に入りやすい状態にすることです。
- ・よくあるのが、上下それぞれ両側から2本ずつ抜いて、歯が一行に並ぶようにするやり方です。見た目は確かにきれいです。しかし、歯を抜いてしまったことで顎が小さくなる為、必然的に口の中が狭くなってしまいます。そうすると息がしづらくなるため、なんとか気道を確保しようと食いしばったり、歯ぎしりをしたりするようになってしまうのです。

- ・顎を広げる自己マッサージ法

### ③◆「口の中からはじまる医療革命

—内科診療と歯科診療の和合が不調を改善させる!」（陰山康成著）2015年

あなたの不調の原因は口の中にあるかもしれません。歯科と医科のダブルドクターでジルコニアの第一人者、Dr. 陰山が脱金属治療をやさしく解説。以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・ 歯と臓器及び経絡との関係図。
- ・ インプラントに使っているチタン材のアレルギーが急増している（本来、アレルギーはないと言われていたが、5年で7倍に急増）。
- ・ **日本でも1990年代までは虫歯治療の中心はアマルガム（歯科用水銀アマルガム）でした。**
- ・ 稀でしょうが、ニッケルが引き起こすバレンタインデー症候群、初耳でした。

### ④ ★★★★★「図説直立動態と心身症状

—一人の立つしくみに内在する病因の発見と臨床応用」（臼井五郎著）2013年

「頭と顎の動き」が分かれば、「歯が引っ掛からないようにするための具体的な対策（多くの歯科疾患の主原因である力学的なバランス不良解消策）」を立てることができます。引っ掛からないようにすれば、歯の破壊現象（歯科症状）は回避できます。それに伴い、体のヒネリから生じる様々な心身症状（以下症状）が軽減していきますという内容の本です。

<著者運用サイト> あごずれドットコム <http://agozure.com/index.html>

以下アマゾン書評からの転載。

医学が進歩したにもかかわらず原因不明の症状が多数存在することは、ヒトの生存、活動の原点である「直立」が考慮されていなかったからではないだろうか。

直立＝動的平衡というヒトの動態から咬合を捉え、適正な“頭とアゴの揺れ”ができるよう形態を整えていくことにより、その個体の持つ本来の自然な固有の形に近づけることができ、顎口腔系の安定、心身症状の消失や改善が見られることは自然な現象と言える。

「咬合と全身」。人の直立平衡を可能にしている顎口腔機能の失調が全身へ影響することを検証し、咬合・顎位と姿勢の関係、及び身体の捻りが引き起こす深刻な心身症状を知ることによって歯科の領域と治療の可能性は大きく広がる（顎口腔医学）。同時に国家医療資格を有する筋・骨格系治療家との情報交換・連携により、患者の健康改善に多大な福音をもたらす瞠目のテキスト。

\*\*\*\*\*

<E. 歯科疾患（歯周病など）>

\*\*\*\*\*

### ① ★★★★★「歯槽膿漏—抜かずに治す」（片山恒夫著）1990年

独自の方式を編み出し、50余年、治療に立ち向かってきた名歯科医が、「抜かずに治す方法」のすべてを公開。読み進めていくと、口の中はとてつもなく大事なのだなとよく分かります。また、この著者のような素晴らしい医療を提供してくれる歯科医は、日本全国に数人といないだろうと推測できますし、この著者以外の歯科院に行ったら、ほぼ間違いなく歯の寿命は短くなる治療しか受けられないだろうということが分かってしまいます。でも、知っておいた方がよい内容であることには間違いありません。

但し、実行は容易ではありませんが・・・

以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・ 歯茎で分かる歯槽膿漏の進行度⇒歯茎に縦にウネが入って、全体が波打ちトタンのようになっていれば健全。歯を支える歯槽骨が溶けてくると、波打ちトタン型が崩れます。
- ・ 特に気をつけたいのは、歯（正確には歯茎）がむず痒いなど「歯を意識した」場合です。多くは、急性症状の引きかけです。
- ・ ブラッシングは、正確には「バイキン退治」ではありません。細菌層をかき回し、風通しをよくするだけです。悪役ばい菌は酸素に当たったり、他の細菌集団に勢力を奪われたりして、自然消滅します。ブラッシングは、口内の病気を起こす生態系の破壊です。
- ・ 歯磨き剤なしなら、いくら磨いてもまず障害は起こりません。
- ・ **歯槽膿漏治療中、出血時のブラッシングは、ばい菌を吸い込ませて大変危険です。出血したら直ちにブラッシングを中止し、食塩水とタンニン液による止血・殺菌の手当てを、くれぐれも必ず行って下さい。**
- ・ 歯茎の慢性の腫れを確認するポイントは、「歯茎と唇裏との色比較」です。健全なら歯肉は、唇裏より歴然と淡い。数段淡い印象のピンク色です。
- ・ 黒まだらにはもう一つ、金属イオンが原因のものがあります。白い義歯（メタルボンド）、安価な金属冠、さし歯などの材料に「ニッケル・クロム合金」を使った場合が多い。この場合は、金属に接する歯肉から、黒い色が拡がってゆきます。
- ・ へたに咬合をいじると、かえって予想外の個所で新しい咬合異常による溶骨を促してしまいます。
- ・ **象牙質を削る時は相当痛いと思いますが、できる限り患者さんには耐えてもらい、麻酔しません。原則として、麻酔せずに削れる範囲で止めます。麻酔の悪影響は一般に考えられる以上に大きく、数年も抵抗力を弱めるという研究があります。**
- ・ 入れ歯で膿漏治療の成否が決まります。
- ・ 歯頸部の虫歯に似た異常は、老人でなければ楔状欠損のことが多い。これは歯磨き剤を付けて強く磨くと、非常に高率に起こります（ブラシを強く当てても、歯磨き剤を付けなければ起きません）。
- ・ 入れ歯をきちんと作れる腕を持った歯科医は、本文で縷々お話ししたように、残念ながら多くはありません。入れ歯では、老後のしあわせは難しいと思います。
- ・ 入れ歯で悩むお年寄りは、本当にお気の毒です。老後の楽しみが「食べる事」なのに、何を食べても痛い。ろくすっぽ食べられないどころか、食べる事自体が苦痛になります。「死ぬまで、こうなのか」と考えたたん、これからの人生は真っ暗になるでしょう。ついでですが、入れ歯が合わない為にボケたり、ボケかけたりするお年寄りは、その目で注意しないので目立たなくても、非常に多いと思います。

## ②◆「女性のための歯周病講座」（深田邦雄著）1993年

歯周病の症状にも男女差はあり、女性の立場にたつて女性の生理や女性特有の症状に適した治療が存在してもいい筈。歯周病治療の現状と誤解、歯の病気と健康の関係、特に女性の心身に与える影響の大きさを、豊富な図版でわかりやすく解説する。以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・ もし口腔内で、デンプンが麦芽糖に消化されなければ、あとは膵臓の膵液でこれらのデンプンを麦芽糖に変えなければなりません。それも麦芽糖に変換していない、多量のデンプンが胃袋に入ってくることは、膵臓に大きな負担を加えるということになります。
- ・ バロチンという耳下腺に含まれているホルモンには、歯周病を抑止する働きがあります。しかしながらこのバロチンは、十分以上よく咀嚼して耳下腺部の筋肉を活動させなければ出てこないという特徴を持っています。
- ・ 肝炎はエイズに比べて数十倍感染率が高い。

### ③★「歯が解ける！エロージョンの診断から予防まで」（小林賢一著）2009年

う蝕、歯周病に次ぐ、第三の歯科疾患、“酸蝕”に関する内容です（酸蝕、それは歯を失う大きな原因）。以下いくつか気になった文章をピックアップ。

- ・酸曝露直後のブラッシングも、酸により軟化している歯質を摩耗させることとなり、これも酸蝕の修飾因子となります。
- ・健康的な食生活というものは、歯にとっては実はそれほど健康的なものではありません。例えば、ベジタリアンであること自体が、酸蝕のリスクファクターとなっています。その食生活では、酢、酢漬野菜（ピクルスなど）、ジャム、柑橘類などの摂取が多く、酸蝕のリスクが高くなります。さらに、このような人々が好んで食べる生野菜には、土壌由来のシリカが混入しており、このシリカが研磨性粒子として作用し、酸蝕で軟化された歯質を咬耗、摩耗が加速することになります。
- ・胃食道逆流症の治療を受けている患者さんが日本で約69万人（1999年調査）いるということや、プールや飲泉もリスクファクターになる。

\*\*\*\*\*

### <F. 唾液>

\*\*\*\*\*

#### ① ◆「長生きは唾液で決まる！ロストレッチで全身が健康になる」（植田耕一郎著）2014年

一日5分のうつせ寝、手振り運動、全身叩打、そしてロストレッチ。30, 40, 50代からこれを習慣にしておけば、80歳になっても歯は20本以上、きれいに残っている事でしょう。口や喉が麻痺することによって嚥下ができなくなることも、まずないでしょう。つまり、いつまでも、好きなものを、自分自身の歯で噛んで、美味しく食べることができるでしょうという内容です。

#### ② ◆「唾液 原著第4版—歯と口腔の健康」（Michael Edgar、Colin Dawes 著）2014年

本書は、唾液に関する第一線での研究内容を一般歯科医が理解するためにわかりやすく解説し、日々の歯科治療ならびに予防に生かすことを目的に発行され、1996年の初版から好評を博し、このたびの第4版と版を重ね、世界のロングセラーとなっています。以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・安静時唾液は、  
耳下腺（25%）、顎下腺（60%）、舌下腺（7~8%）、小唾液腺（7~8%）。  
強い刺激（食事など）による唾液は、  
耳下腺（50%）、顎下腺（35%）、舌下腺（7~8%）、小唾液腺（7~8%）。
- ・安静時唾液はその他に歯肉溝滲出液、剥離上皮細胞、細菌、白血球を含んでおり、場合によっては食渣、血液、ウィルスも含まれる。
- ・唾液中のアミラーゼの大部分は耳下腺によって作られる（炭水化物処理のために耳下腺が大事！）。
- ・一日の全唾液分泌量は、合計すると約500~600ml/日となり、  
多くの教科書に引用されている1500ml/日よりもはるかに少ない。
- ・歯科医師は、多くの患者がβ遮断薬（降圧剤）のような唾液分泌抑制作用のある薬物を服用しており、う蝕感受性が高まっている事実を知っておかなければならない。
- ・HIV感染者およびAIDS患者もリンパ球による唾液腺の破壊と、薬物療法による続発症として唾液腺機能低下を経験する頻度が高い。糖尿病でも唾液分泌の変化を引き起こすことがある。その他、アルツハイマー病、パーキンソン病、脳卒中、嚢胞性繊維症、脱水症も唾液分泌を抑制する。
- ・唾液腺機能低下を引き起こす最も一般的な薬物は抗コリン作用を有しており、具体的な薬物としては、三環系抗うつ薬、精神鎮静薬、トランキライザー、抗ヒスタミン薬、抗高血圧薬（α、β遮断薬、利尿

薬、カルシウム拮抗薬、アンジオテンシン変換酵素阻害薬)、細胞障害性の薬物、パーキンソン病治療薬、抗てんかん薬などがある。

- ・う蝕の修復に有用な医療材料が数多く存在しており、ガラスイオノマー系の材料は、う蝕に罹患しやすい唾液腺機能低下患者に適している(ガラスイオノマー系の材料はフッ化物を徐放するために再発性う蝕の罹患率を低下させる。つまり、毒性のあるフッ素を含有している材料ということ)。

### ③ ★★★「体の不調は「唾液」を増やして解消する」(森昭著) 2015年

のべ60万人のお口の中を見てきた歯科医がたどり着いたこと——虫歯や歯槽膿漏予防だけでなく、病気予防にもなるのは「だ液」の量を増やすことだった。

本書では、虫歯にならない、風邪をひかない、胃腸が強くなる……etc. 健康を維持するために日常でお金をかけずにできること——だ液を増やすちょっとした習慣(食べ物、食べ方、姿勢、お口エクササイズなど)が紹介されています。

「口呼吸をしている」「唇が乾燥している」「口内炎がよくできる」「急に虫歯が増えた」「ほっぺたをよく噛む」心当たりが1つでもある方は要注意です。何歳からでも唾液は増やせます。

唾液の大切さを知り、また、唾液が出るように保つ方法を手に入れて下さい。

他書籍にも書いてあったポイントがここにまとめて書いてあります(あなたの人生を変える7つの習慣——呼吸、姿勢、咀嚼回数、冷え症、入浴、歯みがき、TCH)。

逆流性食道炎の一つの解決策、重心と唾液の関係、食後すぐに歯を磨くのはNGなど、一読おすすめの一冊です。以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・同じ食事でも、ゆっくり食べるとサラサラ唾液、急いで食べるとネバネバ唾液が出ます(サラサラ唾液は副交感神経が優位になるときに、ネバネバ唾液は交感神経が優位になる時にします)。
- ・**口呼吸になるということは、浅い呼吸になるということです。口呼吸では胸やお腹の機能が落ちてしまいます。**

\*\*\*\*\*

## <G. 口腔ケア>

\*\*\*\*\*

### ①★「抜くな・削るな・切るな つまようじ法で歯も体も健康」(渡邊達夫著) 2009年

つまようじ法はよさそうですが、それ以外は少し役立ちそうな情報が記載されているだけ。

以下にいくつかピックアップ。

- ・歯肉を削ると骨はなくなっていき、歯肉を開けて歯石を取るとさらに骨がなくなっていく。
- ・歯肉炎の予防、治療には、歯垢を徹底的に除去するよりもブラッシングのマッサージ効果の方が大きい
- ・**根尖病巣(神経を抜いた後にできる炎症)は、神経を抜いた歯の3割に見られる。**  
**これはレントゲン写真で確認できる。**
- ・妊婦が重症の歯周病にかかった場合は、格別の注意が必要だ。それは低体重児出産や早期出産の確率が高くなるからである。
- ・50歳を過ぎてある時、急に食べ物の味がしなくなることがある。これを味覚障害という。もっともよく起こるのが、高血圧の人や動脈硬化になった人が飲む降圧剤や解熱剤、血管拡張剤の副作用として起こるものだ。関節リウマチの薬で味覚異常を起こすこともある。その他の薬でも起こるが、いつも飲んでいる薬がある場合はそれらを調べてみる必要がある。

② ★★★★★ 「歯を削るな・神経を取るな・歯と歯をつなぐな! 改訂増補版:

私が顕微鏡を使って治療をする理由」(西村清著) 2013年

歯の治療に疑問を持っている方、先進治療(顕微鏡下の歯科治療)を受けたい方、信頼出来る歯科医師に巡り会いたい方、こんな方におすすめてです!

歯を守るためにどうすべきか、そのために必要な情報が多数得られる、おすすめの一冊です。

ただし、知っても、自分の希望を満たす歯医者が日本全国に数件しかないだろうなという問題を抱えてしまいますが・・・でも、知らないよりは絶対に知っておいた方がいい内容です。

以下いくつか気になった文章をピックアップ。

- ・神経を取る治療は時限爆弾を抱えたのと同じという大変、大変に大きな問題
- ・技工物は、人件費の安い中国で作っている場合もある(どんな金属を使っているか不明)

③ ★★★ 「歯周病が3日でよくなる除菌歯みがき健康法——知覚過敏、歯ぐきの炎症も改善!

全身がどんどん健康になる!」(梅田龍弘著) 2014年

この本は、33年間の臨床の経験に基づいた真実を包み隠さず、しかもわかりやすく、興味を持って読めるように書きました。特別付録のデンタルミラーもすぐに十分に活用していただけます。

読み終える頃には、今までだれも教えてくれなかった「お口から始まる体の健康」について、正しい知識が身についていますから、歯はもちろんのこと、さらに健康な身体になり、あなたの人生が変わることをお約束します。

正しい歯磨きをして歯垢(細菌)を完全に取ることができれば、だれでも少なくとも現状よりは、歯も身体も健康になれるのです。しかも副作用はまったくありません。さらにこの本でご紹介する「すまいる体操」「ベロ体操」で口呼吸から鼻呼吸になり、免疫力を上げることができれば、あなたも薬に頼らない、本当の意味での健康な身体になれるでしょう。

以下気になった内容を簡単にいくつかピックアップ。

知覚過敏と虫歯の見分け方、下がった歯ぐきへの対処法、入れ歯情報、マスクの常用は酸欠を招く、歯の着色は口呼吸が原因、電動歯ブラシ情報(個人的に電動歯ブラシを避けたいですが)、口呼吸簡単診断、子供の仕上げ磨きのコツ、態癖(頬杖、寝癖、口唇癖など)が歯並びを変化させ、特に横向き寝やうつぶせ寝は広範囲にわたり歯並び、歯列に影響するなどでした。

余談ですが、私自身はこの10年間一列歯ブラシを使用していて、歯周病も虫歯もなし(その前の14年間も一本の虫歯もなし)。何も問題はないのですが、試しに購入して確認中。

<http://www.umed6480.jp/shop/html/index.php>

④ ◆ 「歯は磨かないでください

歯周病を治すと、全身が健康になる」(豊山とえ子著) 2015年

健康な歯肉のチェック法、歯周病チェックリスト、インプラント周囲炎の進行は早い話し、電動歯ブラシ情報、磨き方、歯ブラシは1ヶ月を目安に交換、デンタルフロスをあまり使わないのは先進国で日本人だけといっていいくらいなどいくつか役立つことが書かれています。なお、ホワイトニングを薦めている記載内容は、個人的には間違った認識ではと思いますが・・・

⑥ ★★★ 「歯医者が病気をつくる」(篠原裕之著) 2015年

難聴、眼精疲労、顎関節症、慢性の頭痛、肩こり、腰痛、冷え、不眠、鬱、顔のゆがみ・・・あなたを悩ませるこれらの症状、もしかしたら、歯医者さんによるものかもしれません。



なぜなら、日本の歯科治療の9割は間違っている、と言っても過言でないからです。

口は、唯一の身体の入りの口。歯と口の中の健康状態は、身体全体の健康の要です。これまで誰も教えることができなかった本当の意味で健康で幸せな生活を手に入れる方法を、歯学博士が教えます。

以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・信頼できる歯科医師を探す手段として、日本口腔外科学会のサイトにある「[口腔外科専門医](#)」リストであたりをつける。<http://www.jsoms.or.jp/public/machi/machi.html>
- ・型取りするときに熱さを感じた後、冷たさを感じたらよい歯科院。もし冷たいだけだったら要注意！

#### ⑦ ★★★「糖尿病は歯ブラシで治せる」（栗原毅・丈徳著）2015年

気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・意外と知られていないことですが、糖尿病の合併症による死亡原因の第一位は肝疾患です。具体的には、肝硬変や肝臓がんなどがあげられます。
- ・糖尿病になると免疫力が低下する為、歯周病菌の増殖を抑えられなくなります。そのため、歯周病は糖尿病の新たな合併症とも位置付けられます。
- ・「そもそも糖尿病とは、体のどこの病気でしょうか？膵臓？肝臓？血管？」 正解は肝臓です。糖尿病とは肝臓の病気なのです。中性脂肪が肝臓にたまる、すなわち、脂肪肝も糖尿病の原因になるのです。
- ・糖尿病の多くが脂肪肝をへて発症することは、まだほとんど知られていません。血糖値ばかり気にしていても、肝機能が低下しては糖尿病は治らないのです。
- ・糖化で体に悪さをする物質を「AGE（最終糖化生成物）」といい、このAGEと最も深く関連する病気が脂肪肝です。  
とくに糖化しやすいのは果物に含まれる果糖で、ブドウ糖の10倍も糖化しやすいと言われます。果糖などを摂り過ぎて糖化すると脂肪肝を招き、AGEが大量に放出されます。すると、動脈硬化、糖尿病、アルツハイマー型認知症、ガン、肌の老化など、様々な弊害が生じます。  
さらにAGEは、歯周病にも関与していることが指摘されるようになってきました。歯周病にかかっている糖尿病の患者さんの歯周組織には、多量のAGEが存在していることがわかったのです。つまり、高血糖と脂肪肝によって生じたAGEという有害物質が、なんと歯周病の悪化因子になっていたというわけです。
- ・歯周病、脂肪肝、糖尿病は、どれか一つでも発症すれば、他の二つの疾患も引き起こす、まさに“負のスパイラル”の関係にあります。
- ・歯周病を起しやすくする生活習慣は、ブラッシングなどのオーラルケアがきちんとできていないことや、喫煙、あるいは糖質の多いものを好んで食べる、間食をする、口呼吸、歯ぎしり、精神的ストレスなどがあげられます。

#### ⑧ ★★★「口呼吸は治る！」（梅田龍弘著）2015年

歯ブラシ、フロス、歯間ブラシの3点セットを使って、“歯垢”を徹底的に取り除けば、「扁桃の炎症」が回避されるので、鼻づまりが起こらない、つまり口呼吸にならないので、いろいろな病気を呼び込まないという内容です（メカニズムの解説もあります）。

以下著者よりみなさまへのメッセージ（アマゾンより転載）。

日本の国民の70%は口呼吸をしているといわれています。口呼吸は万病の元ともいわれ、皆さんが悩まれている病気（後述）は口呼吸が原因となっている可能性が大いにあります。

なぜ今までの方法では口呼吸が治しにくかったのか…それは根本的な原因が他にあるからなのです。その原因とは歯垢(細菌)です。皆さんの歯ブラシだけでの2~3分の歯磨きでは、実際の所はほとんど取れていないのです。歯磨き粉のスーツとした味で磨けたと錯覚されているだけです。朝起きた時、口の中の粘つきこそが原因の正体(歯垢(細菌))なのです。

皆さんそれぞれに今までの習慣やTVの情報から正しいと思われる歯みがきは、本当に正しい歯みがきとは真逆の事が多いので、磨いても磨いても実際には歯垢(細菌)は半分も取れず、虫歯、歯周病で悩み、口呼吸の原因となるのです。

\*\*\*\*\*

## <H. その他>

\*\*\*\*\*

### ① ◆「歯はヒトの魂である—歯医者知らない根本治療」西原克成著(2006年)

後半部分はちょっと難解な内容です。以下気になった文章をいくつかピックアップ。

- ・歯列矯正ではふつう歯を4本から8本抜くが、その必要はなく独自の方法で治せる。
- ・歯槽膿漏でグラグラの歯は抜くことが多いが、抜かずに治せる。
- ・著者の開発した人工歯根は画期的なもので、20年は使える。
- ・歯列は横向き寝によって頭の自重でつぶされる。
- ・歯がダメになる原因の最たるものは、一に口呼吸、二に片噛み、三に悪い寝相(横向き、うつ伏せ)。
- ・顔のゆがみやつぶれ、歯型の乱れと猫背、骨盤のゆがみと免疫病は表裏一体。

### ② ★こどもの歯を治療・矯正する前に(内野博行著)2011年

こどものむし歯は、昔とくらべて激減した。一方で、コンビニを上回る数の歯科医院が町中にあふれている。需要と供給のバランスがくずれた歯科の現場で、いま、なにが起きているのか。「むし歯」予防にフッ素塗布は有効?安全?歯ならびを治す「矯正」も、ひょっとしたら、そのまま見守っていいのかも...。「やっつける医療」から、「見守る医療、折りあう健康」へ。こどもの歯をめぐる安心読本。

### ③◆「歯はこうして蘇る」(深田邦雄著)2013年 <http://www.hayomigaeru.jp/>

重度の歯周病でお悩みの方は必読!画期的な治療法が新聞各社に紹介され大反響!その後3年間で1000カ所以上の骨を再生させた歯科医の最新刊。235点もの写真と図解で多数の症例を分かり易く解説。読み進めると、すごい歯科医だな、近所ならかかりつけ医としてお願いしたくなる先生ですが、個人的に今探していることに対する情報は特になし。しかし、いくつか注意を引く記述がありましたので、少しピックアップ。

- ・福島、いわき市の保育園の園児の話。  
内科ドクターの報告によると、身長が1年間に1cm以上伸びない子供がたくさんいる。
- ・タバコの葉は乾燥するとセシウム濃度は10倍、灰になると100倍になります。セシウム137などの放射性核物質は胃、腸などの消化管より肺などの呼吸器に付着しやすいと言われています。  
セシウム137が肺に吸着されて累積していけば、恐ろしい内部被爆の元になることは容易に推測できます。ご存じのとおり、原発事故の後、放射性核物質は東日本の広範囲の地域に拡散してしまいました。この地域ではたくさんのタバコ葉が、栽培されています。ところで、ヨーロッパにベラルーシという国があります。ベラルーシはチェルノブイリ原発爆発事故によって、欧州全体で最大の被害をこうむった国です。Y.バンダシェフスキー教授らの疫学調査によると、ベラルーシの各地方における住民死亡率の推移は以下のようになっています。

心臓病 52.7%

悪性腫瘍	13.8%
感染症	1.0%
その他の要因	14.9%
外部要因	10.7%
泌尿生殖系	0.7%
消化器系	3.4%
呼吸器系	3.0%

驚くべきことに半数以上が心臓病で亡くなっています。セシウム137は心筋細胞を直撃すると言われて  
います。このままだと受動喫煙の悪影響が甚大に拡大します。

\* 7月24日、ためしてガッテンで40代で心筋梗塞が増えていることを放送、  
しかし放射線の影響は一言も述べていません。

\* 「東京が壊滅する日——フクシマと日本の運命」（広瀬隆著）2015年7月発刊に記載されている  
“現在、福島県内の子どもの甲状腺ガン発生率は平常時の「70倍超」”などと符合する内容。

- ・タバコは、土壌から放射性の重金属を非常に効率的に葉に取りこみ、濃縮する性質を持ちます。その性質はヒマワリに似ています。タバコに含まれる放射性物質ポロニウム210は、現在、大気や化学肥料によるものと推測されています。1日に1.5箱のタバコを吸う人は、1年間でレントゲン撮影を300回したことになるという記事が、2006年12月1日付の「ニューヨーク・タイムズ」紙に掲載されています。
- ・日本禁煙学会は2011年10月17日、煙を吸い込んだ人の気管支分岐部に沈着し、肺がんを引き起こすとされる「ポロニウム210」など、タバコに含まれる放射性物質の測定を求める要望書と、ポロニウムの危険性などを訴える緊急声明を、厚生労働省にあてて提出しました。要望書では、「東北・関東地方の葉タバコに含まれるセシウムやポロニウムなどの放射性物質の測定」、「製品化されたタバコのポロニウムの測定」を、緊急声明では「タバコの煙や灰などを放射性物質と認識すべき」とし、喫煙スペースの撤廃などを求めています。

<http://www.nosmoke55.jp/action/1110polonium.html>

#### ④ ★★★「歯は一日で治る」（谷口清著）2013年

アマゾンカスタマーレビューの評価はかなり低いですが、参考になりそうな所を幾つかピックアップ。

- ・冷たいものがしみる、これは体が無料で、削らずに治してくれる。  
熱いもので痛む、いよいよ歯医者の出番。
- ・これまでの歯医者は、歯が欠けたり削ったあとは金属でフタをしよう、神経のない歯は金冠を、なんて余計なことをしていたから、何回も何十回も患者は通院させられたのだ。プラスチックで欠けたところを補うだけで十分。プラスチックだとすぐ減ると言うが、それは勉強不足。昨今のプラスチックの強度は大変なもので、下手は金冠よりも、よほど歯の為によい。
- ・スルメみたいなものを噛んでいると、どうも顎の関節辺りが不愉快である。何となくアゴから耳にかけて、鈍痛がある。シクシク痛む。こんな症状があなたにあるとしたら、必ずその前に何ヶ月か何年前に、ほとんどが奥歯の治療を受けているか、歯を抜いているはずである。
- ・歯医者に口の中を見せると単なる歯肉炎も、歯石を取れば消える出血も、全部歯槽膿漏になってしまう。これは健康保険請求事務上、歯槽膿漏と診断しておいた方が、薬も手術もレントゲンもパスしやすい。水増し請求するには、歯肉炎では具合が悪い。病名がつかない病気で、どうやって架空請求できるのだ。
- ・フッ素は酵素の働きを阻害するということが知られている。つまり生体にとってはマイナスというか、我々の体に基本的には毒として働いてしまう。しかも、フッ素が歯を丈夫にする働きは、生えてきて間もない永久歯についてであって、大人の歯ではもう遅い。

- ・入れ歯作りの名人は、型をとるのが丁寧な人、何回も取り直してくれる歯医者、そして少しでも痛い所や噛みにくい所が出た時に、すぐに調整をしてくれる人である。靴擦れではあるまいに、そのうち慣れるなんて歯医者からは即刻逃げ出すことである。
- ・小さな歯の、そのまた歯の中の神経の入っている穴を治療する時、狭い口の中でそこだけハッキリ見たいと思う。そんな時、20センチ四方のゴムの一部に、治療する歯の位置と大きさに合わせて穴をあけ、それをその歯にかぶせてやるのだ。このゴムをラバーダムといい、こうして治療することをラバーダム防湿法と呼んでいる。この方法は、すでに100年以上の歴史を持っているのだから、ラバーダム防湿法で治療を受けたこのない人は、100年以上も昔の歯科治療を受けていることになる。

#### ⑥★★★「歯科受診の常識—歯科に行くまえに読む本」(飯塚哲夫著)2007年

この本を読むと、知識を身につけて自衛するしかないと感じます。それにしても義歯、インプラントの話はひどい話です。義歯を技工所に発注するが、発注した歯科医師たちは、その義歯が海外歯科技工所(中国やフィリピンなどの国々の下請け技工所)という下請け技工所で作られている事など知りようがないそうです(増えているそうです)。

インプラントの仕入れ値は1本が2~3万円程。医療保険の適用外ですから、これを患者さんの口の中へ植立してインプラント義歯にすると、1本につき30~40万円という値段になります。

これはごく普通の値段で、もっと高額なものも珍しくありません。

インプラント植立に高度の知識や技術が必要なら、これをあながち暴利とは言えないでしょう。

しかし、インプラントを植立している歯科医師たちの大多数は、全く白紙の状態から1~2日の講習を受けただけでインプラント材を購入し、それを患者さんの顎に植立する仕事を始めるのです。しかもインプラント植立の外科手術は、外科手術と呼べないほど簡単で単純なものです。インプラントの講習会の講師は、歯科医師でも医師でもないインプラント材メーカーのセールスマンという場合が珍しくありません。1本2~3万円というインプラント材は、メーカーにとって大変な利益を生む商品なのです。

以下アマゾン書評からの転載。

あなたの知らない歯科治療の世界。これから、どこで、誰に、どんな治療を受けたら良いのかを示す目からウロコがおちる一冊です。