

カラダの健康はお口の中から

かた やま おさむ
歯科医師 片山修



全身のバランスを保つ上で重要な役割を果たしていますが、噛み合わせがズレると頭部が傾き、身体の重心が変化し、それが筋肉や骨格、神経まで影響を与え自律神経^{※2}、内分泌系、免疫系にまで影響を与えます。また、脳内血流量の低下は、睡眠障害の原因となり、常に身体が緊張状態の為に、肩こり等の原因にもなっています。患者さんの多くにミネラル、特にマグネシウム不足で交感神経緊張状態になっている方がおられます。田中佳先生も前号のEM健康アドバイスで指摘されていました。減塩が大きな問題となっています。(詳しくは、「健康生活宣言」第5号を参考にしてください)。ストレスが大きな要因となる交感神経緊張状態は血流障害を起し、冷え性・低体温症の原因となります。体温が1℃低下するだけで、免疫力が37%、基礎代謝が12%、体内酵素の働きが50%まで低下し、ガン細胞やウイルスの活動が活発になり、病気になるやすくなります。マグネシウムは神経系やエネルギー代謝に関与するため、マグネシウムを豊富に含むEM蘇生海塩GOLDを摂取させて自律神経系の安定を図るとともに、歯磨きにも応用し、効果を上げています。

8020(ハチマルニイマル)運動
8020運動をご存知でしょうか。80歳になっても歯を20本残しましょう、という運動です。成人の歯は親知らずを除いて28本です。20という数字は、食べ物を何でもおいしく食べられる目安です。20本以上の歯をもつ高齢者はそれ未満の人に比べ、おいしく食べられ、楽しく会話し、活動的で、寝たきりとなることも少ないなど多くの報告がなされています。

80歳で20本の歯! 8020運動!!



楽しいから
元気で長生き

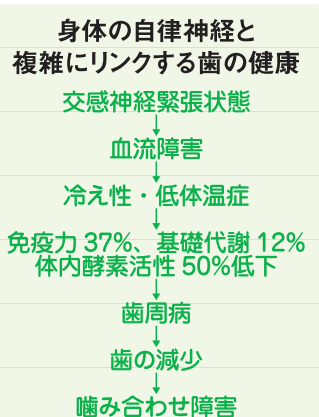
80歳で
全部自分の歯

美味しく
食べられて健康

寿命の考え方のひとつに「健康寿命」があります。「健康寿命」とは寝たきりなどの障害で介護を受けることなく、自立して元気に暮らすことができる年数のことをいいます。現在では平均寿命と健康寿命の間には8年ほどの差があり、残念ながら、平

電磁波による自律神経系への影響対策としてEMを利用

第二の公害ともいわれる電磁波による自律神経系への影響も見逃せません。電磁波過敏症といわれてもピンとこない方が多いと思いますが、電磁波の影響でアセチルコリン(Ach)量が減少し、自律神経系に影響を及ぼしていることが分かってきました。



電磁波は電子機器類だけでなく、身につける衣類からも影響が出ています。実際、電磁波過敏症の方はオリングテストで強く反応を示し、Achが正常値の1/10以下まで低下するケースもあります。そのような患者さんにはEMWによる衣類の洗濯への活用や携帯電話、電子機器類への散布を指導しています。眼鏡のフレームも影響しますので、散布してください。

均寿命が延びても、健康寿命は延伸していません。いかに長生きするかわけはなく、いかに健康寿命を延ばすかが問題であり、健康生活を維持する上でも、お口の健康が大きく関わってきます。

噛み合わせ改善が「健康寿命」に影響

新潟大学歯学部宮崎秀夫教授の研究では、現在歯がなくとも良好な義歯で噛み合わせがうまく行われれば、全身の健康は十分維持されるという調査結果がでました。しかし、歯数が少なく、不良な義歯や義歯の入っていない人は全身の健康に非常に悪影響を及ぼしており、口腔機能の改善が全身の健康に大きく関わっていることを示唆しています。

当医院で行ったアルツハイマー病患者さんと健康高齢者の方との残存歯数の比較調査で明らかになった結果が表した(下表)。アルツハイマー病患者さんは残存歯数が少なく、しっかり噛めず、脳内血流量が減少し、有害ミネラルである水銀(Hg)の蓄積量が多くなります。一方、健康高齢者の方はしっかりと噛むことができたため、脳内血流量も正常値に近く、水銀量も少ない状態でした。水銀の脳内蓄積量の増

むし歯と歯周病の脅威

歯を失う原因の約9割をむし歯と歯周病が占め、特に歯周病は30代後半から発症・進行しますが、歯周病は重症化するまで自覚症状に乏しく放置されがちで、50代後半から歯が抜け始め、急速に噛み合う箇所を失い、口腔機能が低下していきます。歯周病は口の中の病気だけでなく、全身の健康にも大きく影響し、糖尿病や、心臓病、脳梗塞、肺炎、骨粗しょう症、妊娠時のトラブルの原因にもなっています。

むし歯や歯周病予防の基本はブラークコントロールです。ブラーク(歯垢)中の細菌が産生する「酸」や「毒素」がむし歯や歯周病の主な原因となり、ブラークコントロールをしっかり行つて細菌の数を減らすことで予防することが出来ます。ただ、歯の表面に付着したバイオフィーム(ブラークの塊)は簡単な歯磨きでは取れず、磨き残しが残るため、歯科医院での専門的なクリーニングが必要となります。

定期健診においてになる患者さんの多くが、お元気で健康生活を維持されています。健康寿命を延ばすためにもお口の健康にお気を付けてください。

加に伴うアセチルコリン(Ach)の減少は、脳内血流量に(関係)の減少は、アルツハイマーに影響するといわれています。噛むことの重要性が示されました。

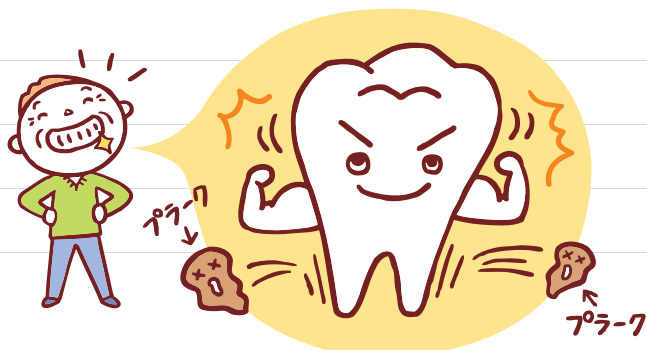
表. アルツハイマー病患者と健康高齢者との水銀(Hg)およびアセチルコリン(Ach)の比較

A. アルツハイマー病患者					B. 健康高齢者				
年齢	性別	Hg値	Ach値	残存歯数	年齢	性別	Hg値	Ach値	残存歯数
94歳	女	330mg	30μg	0本	81歳	男	30mg	4000μg	29本
85歳	男	350mg	2μg	8本	86歳	男	30mg	3000μg	22本
89歳	女	350mg	1μg	3本	78歳	男	30mg	4000μg	12本
85歳	女	350mg	1μg	0本	84歳	女	160mg	1500μg	0本
72歳	女	340mg	1μg	12本	81歳	女	30mg	3000μg	12本
79歳	女	350mg	20μg	0本	80歳	女	30mg	5000μg	26本
					79歳	女	10mg	5000μg	23本

残存歯数が少ない=脳内血流量が減少
○水銀量が多い
○アセチルコリン値が低い

残存歯数が多い=脳内血流量が正常
○水銀量が少ない
○アセチルコリン値が高い

オリングテストによる噛み合わせ治療とEM医療を利用した自律神経免疫療法
歯科領域においても頭痛、肩こり、腰痛、不眠などの不定愁訴を訴える患者さんが多くいます。噛み合わせは



歯科医師 片山修氏
昭和48年日本歯科大学卒業後、昭和57年新潟県新潟市で開業。現在、新潟県歯科医師会副会長、日本バイオフィーム協会理事、日本自律神経免疫治療研究会、日本全身咬合学会会員

※2 自律神経:自律神経には、交感神経と副交感神経とがあります。日中は交感神経が優位になって血管を収縮させ、脈拍が上がり、呼吸数も増えます。反対に、睡眠時や食事中などは副交感神経が優位になって血管を拡張させ、脈拍をおさえ、呼吸数を減らし、消化を促進します。このように、交感神経と副交感神経がバランスよく働くことが大切で、バランスが崩れると様々な病気を引き起こします。
※3 EMW:EMW「自然の子カラ」は家庭用に使いやすいEM(有用微生物群)の資料です。

※1 アセチルコリン: 神経伝達物質。