

# 健康だより

## 「歯」について

簡単にご紹介したいと思います。

色んな文献がございますので、一つの参考としていいなと思えば実践してみてください。

### 歯磨き剤は極力使わない。

使う時はごく少量で良く洗い流す。

研磨剤や界面活性が使われている為にエナメル質が失われたり歯茎が傷んだりする原因となります。

成分の一例：ラウリル硫酸ナトリウム

「硫酸」＝蛋白質変性作用・化学やけど、いわゆる手荒れの原因の一つ。

内臓障害、発がん性、環境汚染等の報告も。例えば歯磨き後にみかんなどを食べたら味覚が変わる。味蕾（みらい）の破壊につながる可能性もあります。

### 間食を控える。

歯の溶解が頻繁に繰り返され、歯の修復時間が不十分になり虫歯になりやすい。

### 寝る前の飲食を控える。

睡眠中は唾液が出ない為に酸が中和されず、一晩中歯が溶けっぱなしになる。

### 歯間と歯と歯茎の間を丁寧に磨く。

### 効果的な歯磨き

#### ① 寝る直前

寝ている間は唾液の分泌が少なく、酸が中和されない。さらに口呼吸で寝ていると乾燥して細菌が増える。

#### ② 朝、起きた時

就寝中に増えた細菌を洗い流す。インフルエンザなどにもかかりにくくなる。

### 食後すぐの歯磨きは逆効果

食後は酸によって歯が溶けている最中なのでかえって歯を傷めてしまう。

起きがけに舌苔も落とそう。

舌には無数の細菌が潜んでいます。日中は細菌は内部に潜んでいるので効果は薄い。起きがけにスプーンや舌スクライパーを使って細菌を掻き出す。

自然塩「キパワーソルト」で磨く。

歯茎も強化され歯周予防に効果的。

毛先の尖った歯ブラシ「プラウト」を使用してみる。

歯と歯の間を内から外から磨く事ができ、奥歯の奥まで磨ける。

歯石には「OHA 水」（高濃度次亜塩素酸水）

歯石は細菌の集合体で、エタノールなど通常の殺菌剤では効果がない。

歯茎の出血

ビタミンCを摂る。

ビタミンCの不足は血管を脆（もろ）くする。

歯が原因で起きる症状

#### ① 歯周病による症状

心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、早産、肺炎、発がん作用、胃潰瘍等  
歯周病は自分で歯磨きを徹底しても完治させるのは、まず無理です。

#### ② 噛み合わせの不適合による症状

頸椎の捻じれ、頭蓋骨の歪み等、身体の左右のバランスが崩れる事にもつながり、首こり・自律神経が失調して様々な不定愁訴を起こします。  
「噛みしめ」「頬づえ」「肘枕」等は噛み合わせのズレを助長させます。

#### ③ 歯科金属による症状

- ・金属かぶれ・湿疹やかぶれなどの皮膚症状
- ・リンパ腺の腫れ、全身のコリや痛み、不眠、イライラ、頭痛、めまい、アレルギー性鼻炎、中耳炎、リウマチ性関節炎等  
交感神経が緊張しっぱなしになり、それによるコリや痛みの発症。

歯のつめものに金属をしていないか見直してみてください。

非金属の歯科素材「樹脂」や「セラミック」に替える事で軽減されるかもしれません。