

# 下あごのゆがみが取れ 顎関節症が改善！歯周病にも 著効を発揮した体幹ほぐし

口腔生体医学研究所長・歯科医師 荒井正明

## 体のバランスの乱れ が下あごに現れる

「呼吸と咀嚼が正しく行われるなら、一〇〇歳まで生きられる」

これは、『黄帝内経』という東洋医学の最古の古典に出てくる言葉です。東洋医学では、はるか昔から、咀嚼と呼吸を同等に重要視していました。

また、かむことは第三の心臓ともいわれるとおりで、咀嚼はいわゆる消化作用だけにとどまらず、脳内の血液循環にも大きな役割を果たしています。

咀嚼は、生命の維持に欠かせない重要な行動ですが、この咀

嚼がよりよく行われるために、歯の役割が大変重要です。

ただ、日々の歯科の診療の中では、多くの歯科医師は、ムシ歯や歯周病などの対症療法に専念しており、歯科分野以外の患者さんの健康増進には、ほとんど目が向けられていません。

しかも、実際の歯科の診療においても、歯科の範囲だけでは対応できない症状に出会うことが少なくありません。

私の患者さんではありませんが、例を挙げてみましょう。そのかたは歯痛が続いたので、抜歯したのですが、痛みは消えませんでした。このかたは、同時に、手先のしびれや手の冷感に

も悩まされていました。話を聞いて、私の頭に浮かんだのは、顎関節症の可能性でした。

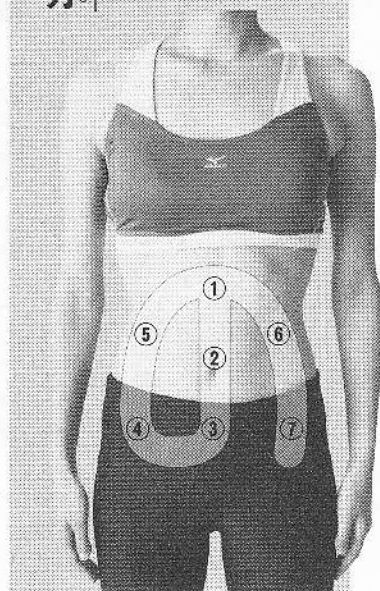
確かにこのかたの場合、ムシ歯があつたかもしれませんが、それは抜歯するほどのものではなかったのではないのでしょうか。体のバランスのくずれが、顎関節のゆがみとなり、それが歯痛につながったと考えられるのです。

このように、歯科診療をしていると、通常の歯科の範囲だけでは対応できない症例にぶつかることがあります。このとき対症療法だけに専念していると、患者さんの症状を正確に把握しきれないリスクがあるのです。

そうした歯科医療のあり方に疑問を感じ、さまざまなアプローチで研究してきました。

その中で出会ったのが、須田達史先生（体幹チューニング本部代表）が提唱する体幹チューニング（体幹ほぐし）での腹圧調整でした。

体のバランスを保つうえで重要なのは下あごです。下あごは、体に対して振り子のような役割を果たしているために、体のバランスがくずれると、その影響を受け、これを補正するように働きます。この結果、下あご周囲の筋肉や顎関節、口や歯などにも悪影響が及びます。先に挙げた症例のように、歯痛として





「脳も活性化する」と荒井先生

## 歯肉の末梢血管の 血液循環を促進

二〇〇九年に須田先生から体幹チューニングの指導を受け、私自身実際に試してみました。そして、体のバランスが回復す

症状が出ているものの、実はその根底には体のバランスの乱れや、下あごのゆがみがあるケースが出てくるわけです。  
逆にいえば、くずれた体のバランスを整えることで、体や下あご、歯に、さまざまなよい影響を及ぼすことができます。その有効な方法が、体幹チューニングというわけです。

るといふ実感を得ることができたのです。そこで、歯科診療の際、治療をフォローする手段として、体幹チューニングを取り入れるようになりました。  
体幹チューニングは、歯科の分野でも、さまざまな効果が期待できます。

まず、体幹チューニングで体のバランスを取り戻すと、下あごのバランスの悪さが矯正されます。これは、下あごのゆがみから生じる、顎関節症の改善の助けとなるはずです。

また、体幹チューニングでは、腹圧調整、つまり下腹をほぐす動きが重要な動作の一つとなっていますが、このとき刺激される腹部は、昔から、歯とも深い関連があると考えられています。

へそを中心にして、へその上部の、肋骨に沿った部分が歯の下あごに対応し、へその下

の、左右の腰骨と恥骨に沿った部分が歯の上あごに対応していると考えられます。この考え方にしたとすると、体幹チューニングの腹圧調整を行うことで、歯肉や周りの組織の血液循環をよくする効果が期待できるわけです。

こうした効果が有効なのが、歯周病の場合です。歯周病は、歯科医院における治療だけでは、なかなかよくならないことがあります。そこで食事の改善や歯周組織のメンテナンスが重要になるのですが、歯の磨き方を指導し、歯磨き粉を工夫しても、状態が改善しないケースも少なくありません。

こうしたケースで、体幹チューニングを行うと、歯肉の末梢血管の血液循環が促進され、それが、歯周病の改善の助けとなってくれます。

ここで、一つ症例を挙げてみましょう。四十代の男性の症例です。このかたは重度の歯周病

でしたが、なかなか改善せず困っていました。ことに、彼の仕事はかなりハードで不規則であったため、日ごろから睡眠時間も少なく、疲労もたまりがちだったようです。そうした状況があつたせいか、歯の手入れをしても、状態はなかなか改善しませんでした。

そこで、体幹チューニングを自宅で続けてもらいました。すると、二〜三カ月たつうちに、容易に改善しなかつた歯周病がかなりよくなったのです。

このように体幹チューニングは、歯科の分野でも大いに活用できることがわかっていきます。

もちろん、体幹チューニングには、歯科分野以外でも、さまざまな健康増進効果があります。冷えを解消したり、脳を活性化させたり、頭痛や肩こりの軽減など、多くの効果が期待できる優れた健康法です。皆さんも、ぜひ上手に利用してほしいものです。

\*体幹ほぐしのやり方がわかる  
写真図解が103頁にあります。