



第4回 健康Webセミナー

お口とその周辺 ー1

歯科検診の必要性
歯ブラシと歯磨き剤
フッ素の話
口臭、知覚過敏

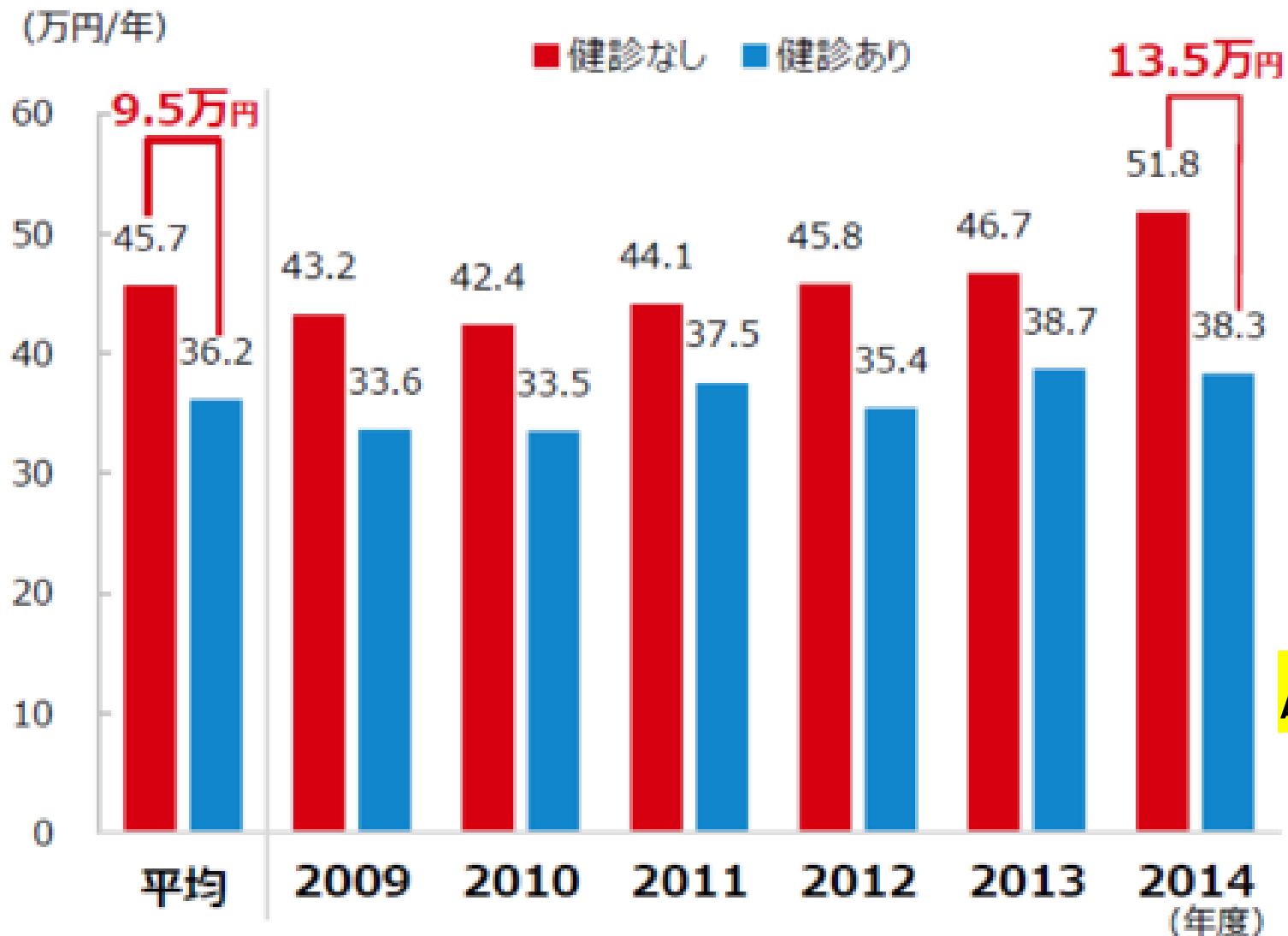
お口とその周辺ー2 4/19

かみ合わせと全身の関係
お砂糖と虫歯
ワクチンの影響
フッ素と松果体の話
再生医療

浅岡吉治

なぜ歯の定期健診が 体の健康 に役に立つのか

【図①】 歯科健診の受診の有無による医療費の差



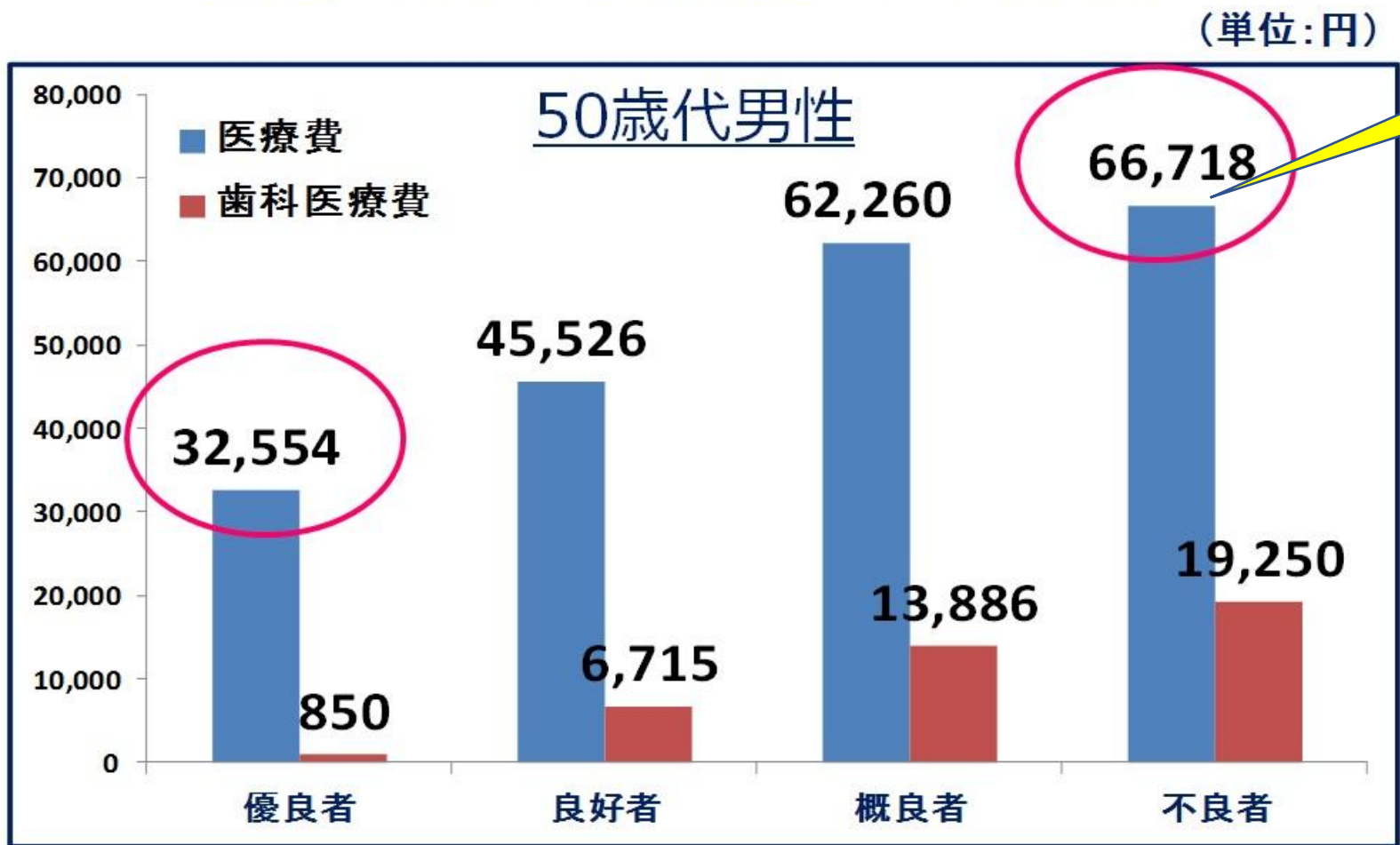
40～74才香川県
特定健診受診者
2015

国全体で6000億円下がる

対象：40歳～74歳の香川県内の特定健診受診者 (n=14,550～21,047)

医療費の比較

自分の歯の本数別による比較

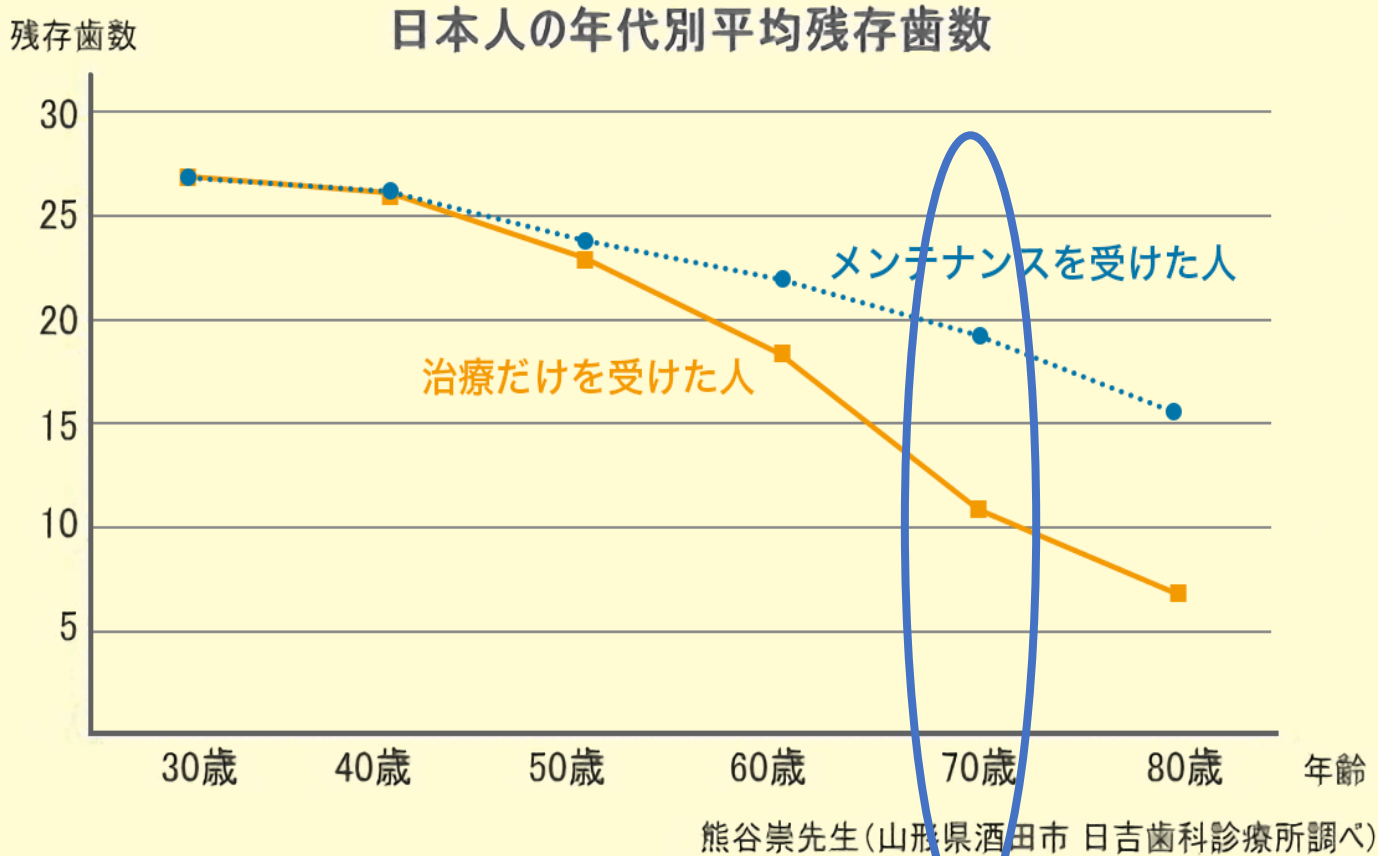


3~4.5万円
3割 = 1万円安い

歯の良い人は 年8万円安
自己負担2.5万円安い
平均家族で 30万円安い
自己負担 10万円安い
生涯医療費 男 2500万
女 2700万

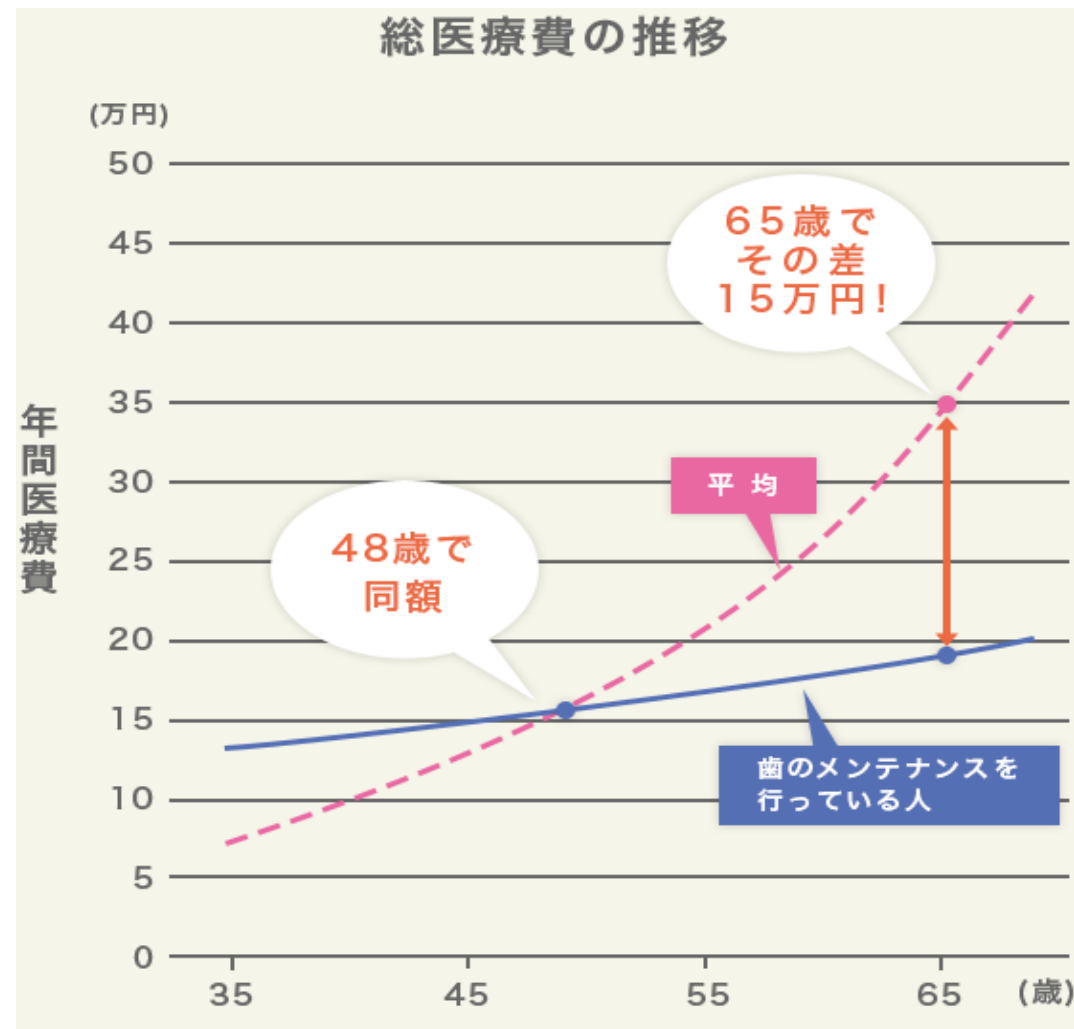
歯科健診で
数百万~1000万円下がる

T健康保険組合の調査結果から



喪失歯	1.5	2.5	4.9	8.3	12.7
残存歯		25.5	23	19.7	
残存差			3	8	10

8020運動表彰者 (40年前) 昔 1/10人 4人
今 1/2人 20人



歯科検診は健康増進

は病気を予防し健康を増進させる

医療費を下げる

虫歯は3～5年で悪化

歯周病は15～20年で悪化、歯を失うおそれがある ⇒ だから早期検診

全身の病気も予防する

脳梗塞、心筋梗塞の原因の1/3が歯が汚い

⇒ 歯性感染

(現在は コロナワクチンも危険)

内科集団検診 妄信は 危険 健康を害する可能性?あり

① チェコレポート

年に2回の胸のレントゲン 4年目からがんが増加する

放射線直接検査より間接検査(レントゲン車)が放射線が高く危険

⇒ ⇒ 防衛 = 個人で病院でレントゲン検査

② 利権: 時代遅れの検査が行われる

バリウム検査 {被ばくの危険} むしろ内視鏡が良い

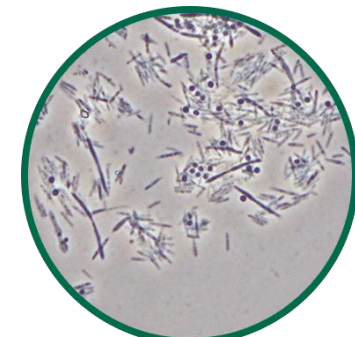
③ 健診で始まった 降圧剤の摂取 止めたら体が軽くなった

④ 他国より厳しい数字の設定で要検査になり本当の病気になる

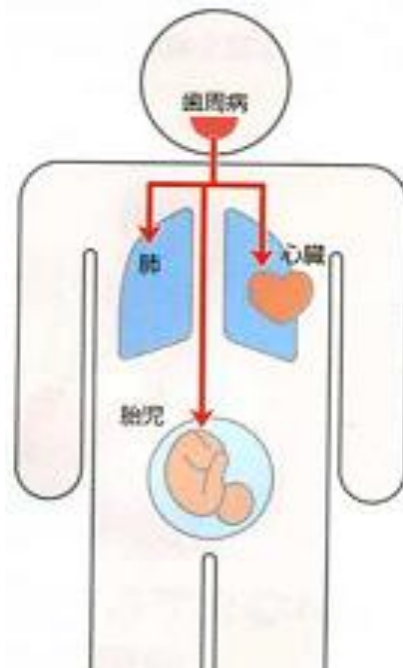
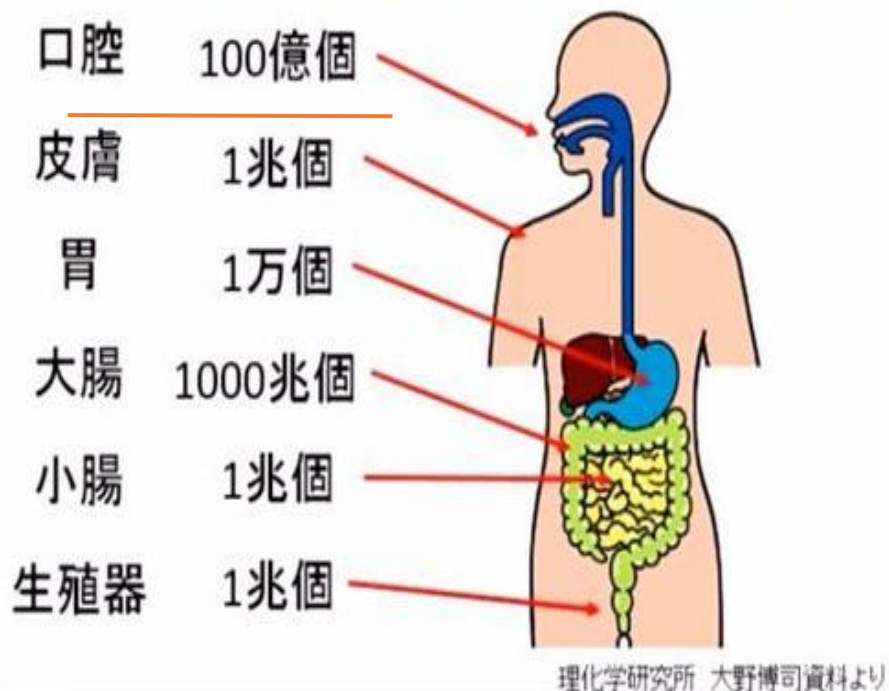
⑤ 健診にポイント制あり = 沢山イエローカードを出すと会社にキックバックあり

口の中の常在菌

= 体に住む微生物で病原性を表さない微生物
免疫が落ちると病原性を表す
500種類以上いる



人体と共生する生き物 (常在菌)



菌性感染症 = 菌血病

(口が汚れていると起きる病)

病巣感染 = 膿が全身に回る

真菌・カビ菌 (カンジダ)

⇒ 糖尿病 舌痛症 皮膚病

⇒ 腫瘍 : 脳、肝臓、

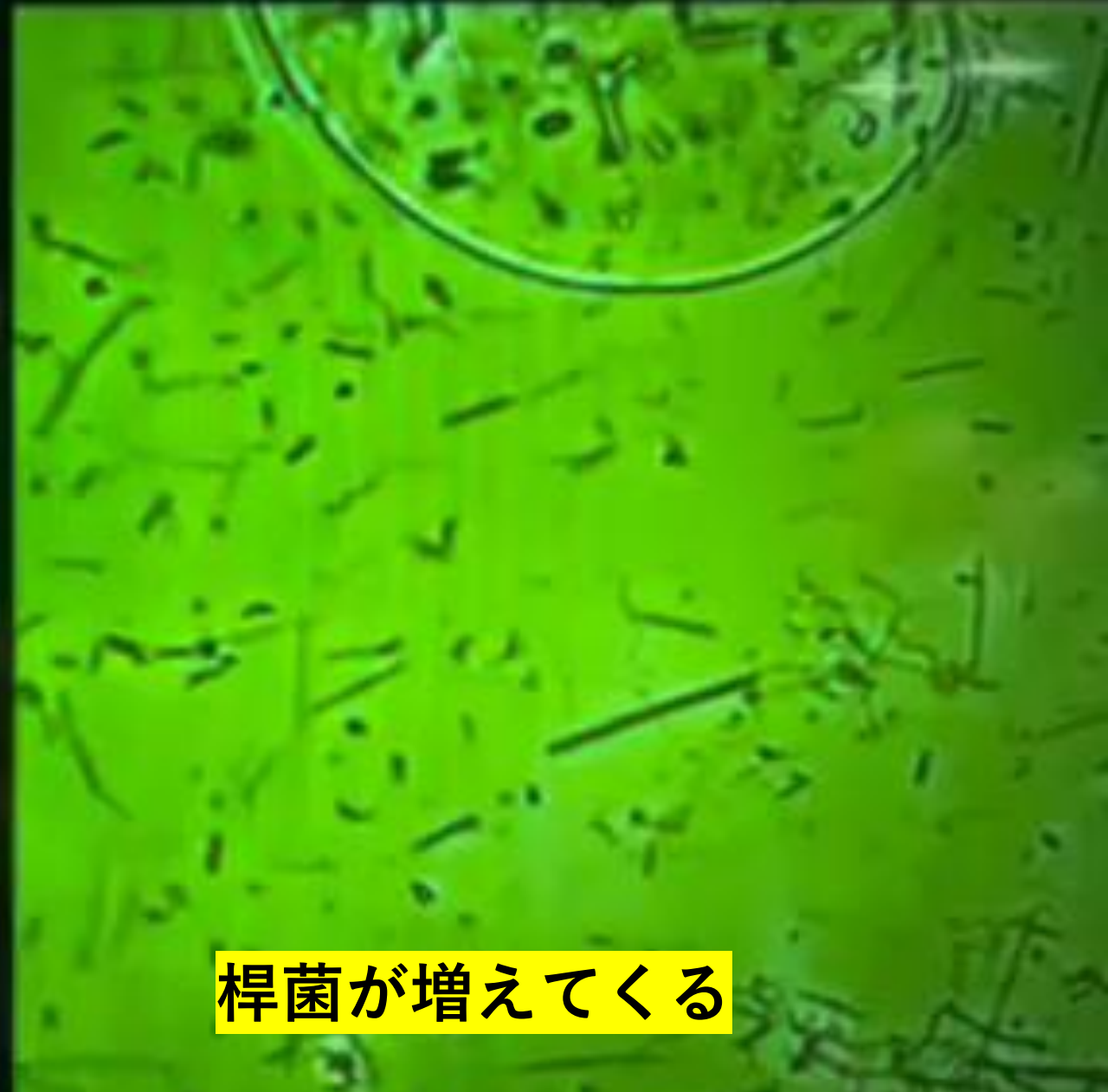
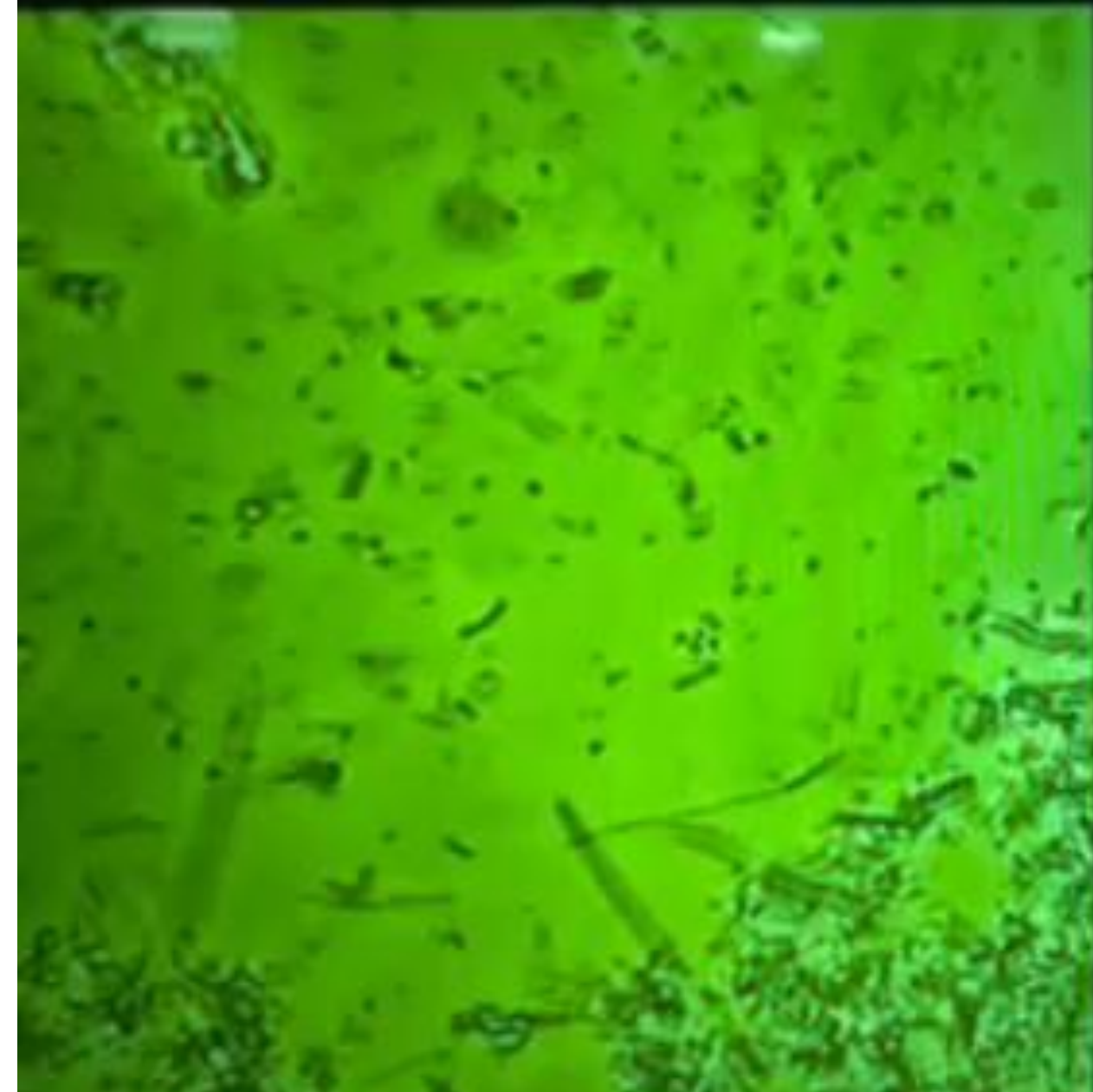
⇒ アレルギー リウマチ

妊婦 低体重児早産 7倍

口の中	畳2枚の表面積
つば 1滴	4,000個の微生物

歯がいい人

歯が悪い人



桿菌が増えてくる

唾液の作用

1. **自浄作用** 食べかすを洗い流す作用。唾液が少ないと口臭が出やすい
2. **抗菌作用** 口腔内の細菌の繁殖を抑制する作用。リゾチーム、ラクトフェリン
3. **pH緩衝作用** 口腔内のpHを中和させる作用。 6.8~7.0 弱アルカリ
4. **消化作用** 酵素**アミラーゼ**がでんぷんに分解し、消化しやすくする作用
5. **抗がん作用** 殆どの発ガン性物質の毒性は、唾液に30秒間つけると無効化される
ペルオキシダーゼとカタラーゼ（酵素）

⇒良い唾液を出す。よく噛む

唾液減少理由

薬 = 利尿剤 降圧剤 抗うつ剤 鎮痛剤 糖尿病薬
タバコ お酒 カフェイン ストレス

最近注目 = **細菌感染、シーグレン症候群（乾燥、こわばり）**

唾液腺の活性化

よく噛む 唾液腺マッサージ（頤の下）
歯茎みがき 重曹 波動療法 抗真菌剤

味覚の改善には

- ① 顔に**太陽の光**を当てること
- ② 亜鉛 = **カキを毎日3個食べる**と数か月で改善が期待できる
- ③ 真菌剤 = **ファンギゾンみがき** = **細菌感染**

唾液腺の場所



口中に無数の小唾液腺
それを活性化する
⇒口を閉じて歯磨き

お勧めブラシは何が良い？



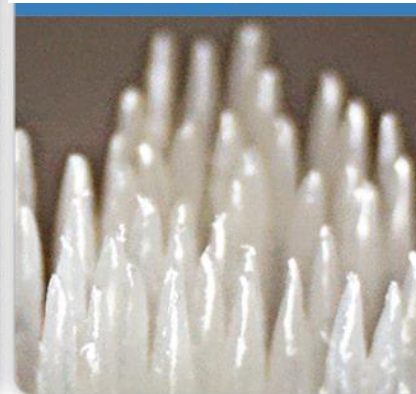
選択基準

毛の太さ	極細
ヘッドの大きさ	小さい
毛の植え方	2段植毛
ランダム2段植毛 = 長毛 = 軟毛、短毛 = 硬毛	
⇒ 隙間に入る	
⇒ フロス必要なし	

× ブランドでは選ばない



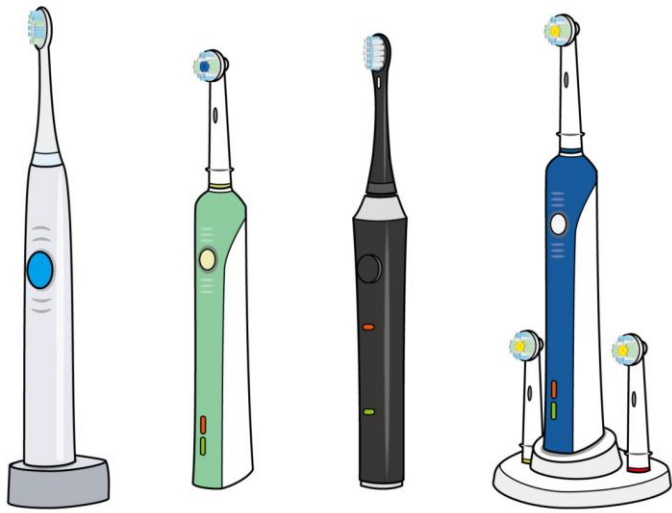
↑
○○ブラシ



↑
汚れを落とす様々なブラシ



ワンタフト



超音波 音波ブラシどうなの？

歯ブラシタイプ？どちらが良い 回転タイプ？

正しく使えば効果あり

- ①正しく使わないと歯ブラシより汚い
ブラシの先端から2ミリは超音波が届くと言われます
- ②日本人の口は小さく電動ブラシを使いこなせる人は少ない
メーカーのコマーシャルを鵜呑みにはしません
歯ブラシがうまく使えれば電動ブラシは要らない。



私の磨き方 マルケンブラシ を使った川邊歯科方式
前歯の先と先を合わせると上下一緒に磨けるから時間短縮

- ① 2分半で磨ける
- ② 健康な免疫の高い 唾液を出すことが出来る
- ③ マルケンブラシ、マルケンスターは歯間部も磨ける
- ④ 頬のマッサージが出来る = フェイシャルエステ

[YouTube](#) マルケンブラシの使い方、川邊式歯磨き

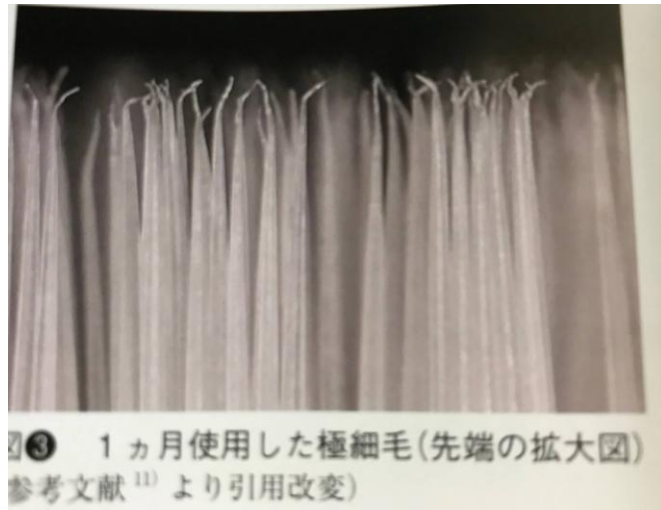




歯ブラシの 細菌量

1週間使うとウンチと同じ細菌量

3週間で100万～1億個 トイレの便座の80倍と言われる



④ 1ヵ月使用した極細毛(先端の拡大図)
参考文献¹¹⁾より引用改変)

除菌方法

←1か月でブラシの毛先が曲がって来る

よく洗う

次亜水殺菌

重曹で1晩殺菌

乾燥させる

週に1～2回

数時間日光に当てる

除菌機 紫外線

キスと細菌の交換、 (ハグや握手もお勧め)

10秒のディープキスで8000万個の菌が移動 (オランダの報告)

パートナー同士では、口の中の細菌はお互いに移動し似てくる。
歯周病対策はパートナーと一緒にいった方が効果的です。

歯磨きと5感 感覚を止めると 磨き易い

5感 = 味覚 触覚 視覚 聴覚 嗅覚



聴覚 = ×
嗅覚 = ×
味覚 = ○歯磨き剤
触覚 = ○○
視覚 = ○目を閉じる 意外と○
目を閉じると意識が歯ブラシの先端に行く
どこを磨いているか歯茎の触った感触
触覚が研ぎ澄まされる = 歯茎磨きができる



感覚トレーニングでより一層触覚が鋭敏になる
ラエルアカデミーでは様々な感覚々トレーニングを行っています
2026.9.26~10.2

知覚過敏 について

誰も言わない 原因

炭酸、ビール、コーラ類、スポーツドリンク
柑橘類、 酸性果物 酢の物の食べすぎ 飲みすぎ
かみしめ 歯ぎしり

治療法-1

原因の除去 数日間ビールを止める
知覚過敏用歯磨き剤の使用

治療法-2 歯科医師が行う

薬物塗布
かみ合わせ調整

直ぐにできる びっくり改善法-3

割り箸で歯をたたく 1本の歯に10回~30回
濃い紅茶を含む (ティーパックを咬む)
毎日お茶を飲む



肩こりの改善に
肩の凝っている方の歯を
1本10回程度歯をたたく

痛いほうに爪楊枝をかむ



5分 お休みタイム

うがい薬
歯磨き剤とフッ素の話
その他お楽しみ

マウスウォッシュの危険性

- ①口の常在菌層を破壊 トリクロサンや塩化セチルピリジニウム、サッカリンナトリウム、安息香酸塩・パラベンなどの防腐剤
- ②発がん性の危険が有る成分を多く含んでいる商品もあり、特定の細菌である *Streptococcus anginosus* や *Fusobacterium nucleatum* が増殖する可能性がある。口腔がんや、大腸がん、食道がんなどがんと密接な関連
- ③量によっては肝臓や腎臓に障害を起こす可能性 ⇒1日1回程度なら安全？ 結局使わないほうが安全？
- ④唾液の量を減らす商品もある
- ⑤使い始めて4日目から血圧が20アップ？



危険なイソジン

- ①ヨウ素の過剰吸収により、要素が蓄積する1日3回のうがいで、1日の推奨量（0.2mg）の20倍（約4mg）のヨウ素が吸収される可能性。
- ②甲状腺機能異常：低下症 や亢進症 これにより、疲労、動悸、体重変化、不整脈（心房細動）など
- ③妊婦・授乳婦への影響：ヨウ素過剰が胎児や乳児の甲状腺機能に悪影響を及ぼすリスクがあり、
- ④嘔気、不快感、口内の荒れ。稀にアレルギー反応（皮膚発疹など）も。風邪の予防のための日常うがいは、科学的根拠が薄く、逆効果の可能性 水道水うがいより風邪を引き易いという研究結果もあり、**予防効果は確認されていません。**
炎症のある時だけうがい **塩水でうがい**

歯磨きの回数は？ **1日4回**
食後直ぐの歯みがきは？
歯磨き剤は??

良い唾液は食後30分出る

起きて簡単に	歯磨き剤は	▽
朝食後簡単に	//	?
昼食後簡単に	//	?

⇒歯磨き剤は使わない

寝る前にしっかり3分 歯磨き剤 少量

正しく磨けば夜1回3分でもOK

程よい時間	2~3分
良い磨き方	指導を受ける
適度な圧力	200~300g
良い角度	で歯茎をみがくイメージ
ながら磨きは	NG 綺麗にならない

一度は歯磨き指導を受けましょう

うがい薬各種



症状が取れたら止めましょう

次亜水

食塩を電気分解して作る
無害最強の殺菌



歯磨き剤 何が良い？ 成分表から

フッ素入りは**危険** 使用後は充分にうがいます

選択基準【成分表示】 = 悪い成分が少ない⇒高価なもの

(薬用成分) グリチルリチン酸ジカリウム、酢酸dl-a-トコフェロール
イソプロピルメチルフェノール

(湿潤剤) **濃グリセリン**、ソルビット液

(結合剤) カルボキシメチルセルロースナトリウム、カラギーナン

(賦形剤) ヒドロキシアパタイト、結晶セルロース **▼炭酸カルシウム×酸化チタン**



- ・(防腐剤) **パラオキシ安息香酸エステル** **ビタミンC、E** ×**～～メチル**
- (甘味剤) ▽キシリトール ×**サッカリン**
- (発泡剤) ×**N-ラウリル-L-グルタミン酸ナトリウム** ×**ラウリル硫酸ナトリウム**
口内炎、味覚障害のリスク アレルギー反応、肌トラブルの誘発
- (溶剤) エタノール、精製水
- (着色剤) **銅クロロフィリンナトリウム** ×**合成着色料 赤4号**

歯磨き粉で ガンになる！

フッ素 **酸化チタン**

歯磨剤
化粧品
日焼け止め
チーズ
ケチャップ
アメなど

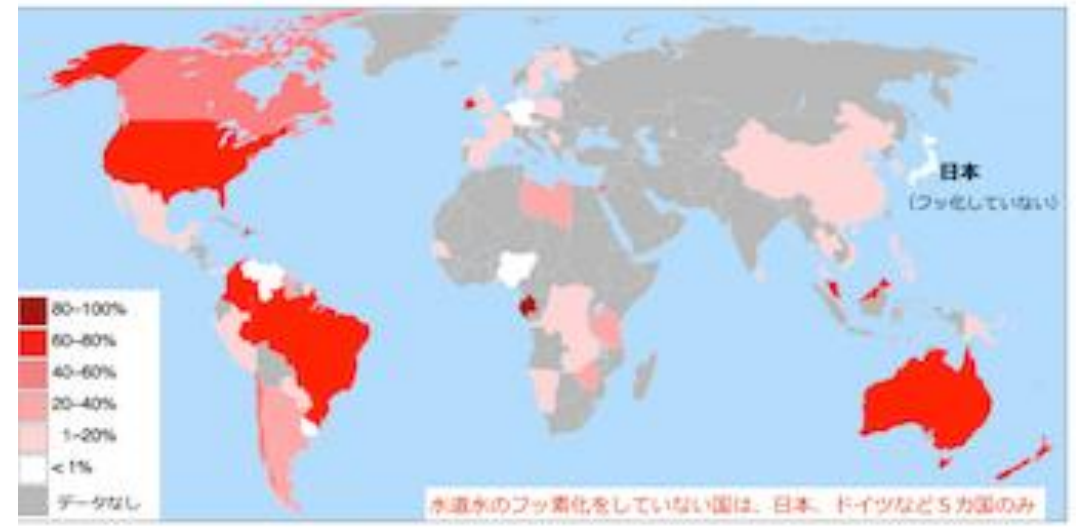
老化・免疫低下
不眠・無気力
ガン・不妊症
アルツハイマー

脳（松果体）を壊す

WHO

6歳以下はフッ素禁止
大人でも高濃度フッ素は禁止
日本では大賛成

⇒ 虫歯予防デーでフッ素塗りまくり
⇒ 日本では大賛成
高濃度フッ素歯磨き 1500mg配合



水道水 国別 フッ素添加

尿中のフッ化物の多い妊婦の
赤ちゃん3歳を過ぎのIQが低い傾向 (WHO)

トランプ氏が大統領に就任したら、
アメリカの水道水にフッ素を入れるのを、
止めると宣言したそうです。



⇒ PFAS ? 安全 ?
⇒ テフロン加工 ? 安全 ?

フッ素は殺鼠剤 ネズミを殺すフッ化ナトリウム

フッ素の種類

フッ化ナトリウム

モノフルオロリン酸ナトリウム

フッ化カルシウム（お茶のフッ素）

フッ化第1スズ

フッ素酸

遊離フッ素

フッ化物の毒性データ（参考）

フッ化カルシウム（Fca）（お茶の成分）はフッ化ナトリウム（NaF）の～100倍摂取しないと同程度の毒性が出ないので、**相対的にかなり安全。**

物質	ラット経口LD50	人間の推定致死量
フッ化カルシウム	約4,250mg/kg	5～10g程度（成人）
フッ化ナトリウム	約52mg/kg	0.05～0.1gで重症



年齢別フッ素入り歯みがき剤使用量とフッ素濃度

年齢	使用量	歯みがき剤のフッ素濃度
6か月～2歳	米粒程度(1～2mm) 	1000ppm
3～5歳	グリーンピース程度(5mm) 	1000ppm
6歳以上	歯ブラシ全体(1.5～2cm) 	1500ppm

写真は「4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される使用方法」より

シュ○テ○ト

高濃度フッ素入り 1450ppm
 硝酸カリウム + 乳酸アルミニウム
 フッ化ナトリウム サッカリン
 スクラロース 酸化チタン 発泡剤
 パラベン

歯磨き剤は フッ素なしを選ぼう

ホワイトニング用
フッ素入り



歯周病菌や病原菌を殺しても常在菌は殺さない
ティートリー、 ユーカリ(ラジアタ)、
ラベンダー、 ローズマリー(シネオール)、
マヌーカ の5種類の植物抽出の精油

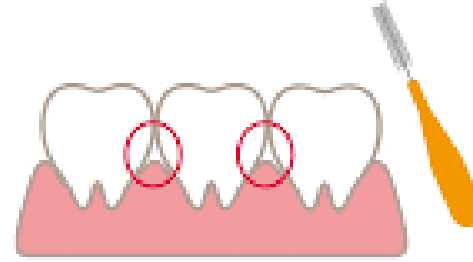
ハーブとアミノ酸のバランスで免疫を壊さない
フッ素なし 発泡剤なし 有害成分なし

フロス 効果あり??なし??

効果ありのエビデンスはない
正しく使わなければ効果薄い⇒指導を受ける

食片嵌入⇒隙間を治療する =かみ合わせを治す
**酸化グラフェン、ウイルス（バクテリア）入りの
フロスあり？**

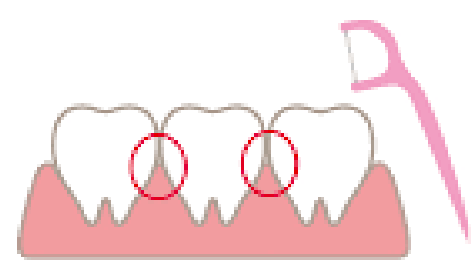
歯間ブラシ



隙間が広い部分に

健康な人は隙間は
出来ない

デンタルフロス



隙間が狭い部分に

コンタクトポイントは
虫歯になりにくい



デンタルフロスは
意味が無い？

正しく磨けばフロスは必要ない
正しい食事でミュータンス菌の撃退をする
乳酸菌でAA菌（歯周病菌）の撃退をする
重曹（+クエン酸）でお口をアルカリ性に免疫アップ
葉物野菜で歯を掃除してプラークを減少させる
良い歯ブラシ 正しい歯磨きでプラーク減少



歯間ブラシ

歯間ブラシ 適度な回数
正しいサイズで

悪い場所：25～30往復で歯周病が改善

良い場所：健康維持には5～10往復程度
やりすぎはダメ

⇒検査して必要な場所を掃除すればOK



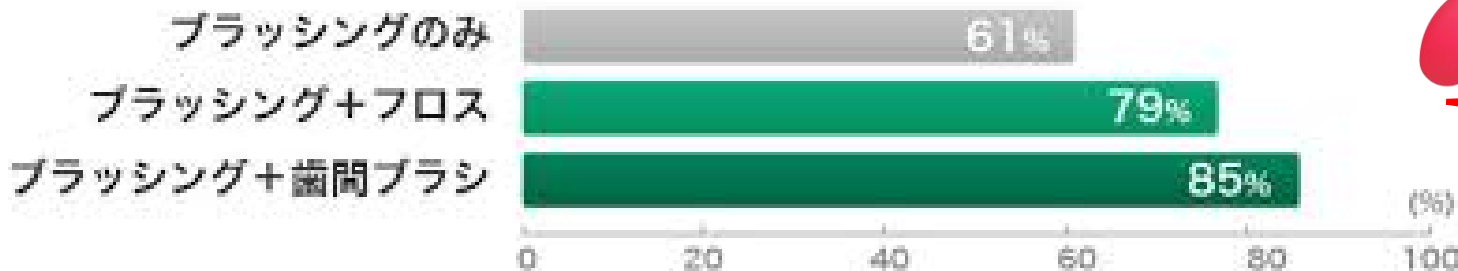
デンタルK
口内炎予防
慢性口内炎に
唾液がたくさん出る
と口内炎にならない



口腔洗浄機

ウォータージェット
ジェットウォッシャー
4000～20000

歯間部の歯周プラーク(歯垢)除去率



歯ブラシの種類は？
歯磨きの回数は？
フロスの回数は？

口の中の酸アルカリ緩衝能 で病気予防

酸っぱくてもアルカリ性??

酸性食品

食品を燃焼させて灰にした際に、

その灰分中にリン、硫黄、塩素などの酸性を示す元素を多く含む食品

肉、魚 穀類 卵 チーズ 加工食品 コーヒー アルコール

中性 穀類の多く

アルカリ性食品

灰分中にK、Na、Caなどアルカリ性を示す元素を多く残す食品

野菜、果物、海藻類 豆類 イモ類 キノコなどに多く含まれます

酸・アルカリのバランスは恒常性が有り、僅かの違いで細菌叢が変わります
虫歯菌などは酸性を好みます

出来るだけ口の中をアルカリ性にする事です

重曹 クエン酸 梅干し 等は アルカリ性になります



口臭の原因

虫歯 歯周病 食べ物
歯磨き剤の使いすぎ = 界面活性剤が原因
歯磨き剤の泡成分が 口の細菌を殺してしまう
うがい薬を使う人ほど口臭が強い
細菌の常在菌のバランスが崩れ 悪い菌が増える
⇒よい歯磨き剤を

歯の自然治癒

マンガン、銅、鉄、マグネシウム
を普段から取ると
血液からミネラルが補給され歯が
強くなる = 緑黄色野菜がお勧め

ホワイトニング

ミカンが先か コーヒーが先か
どちらが黄色くなる



が先だと歯が黄色くなる ×

私の歯みがき

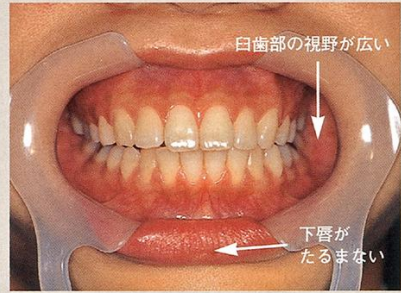
- ①水だけで磨く
- ②塩をで磨く
- ③重曹で磨く
- ④ブレスクラブで磨く
- ⑤ホワイトニングペーストを使う
- ⑥試供品の歯磨き剤を使う

簡単 ホワイトニング

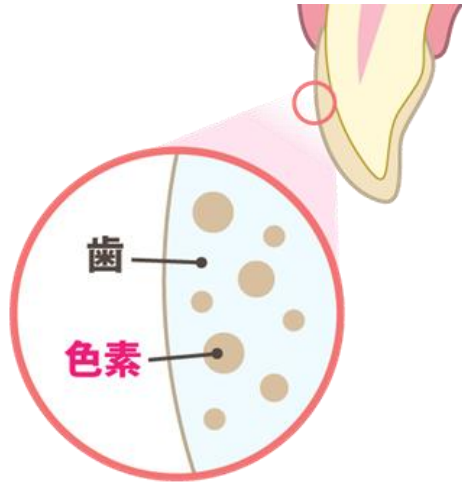
ホワイトニングとは
歯の表面2ミクロンの色素を脱灰
して歯を白くする



1-1 正面



1-3 装着時



3.5%3回



5%2回 各15分



オプテックホワイト
過酸化水素 3.5~5%
口角鉤
マウスピース

週に2回 1回15





ココアで歯の美白

歯周病や知覚過敏が改善する——

カカオに含まれるポリフェノールやテオブロミンには

- ①抗菌作用(歯周病菌や虫歯菌を減らす)
- ②抗炎症作用(歯肉の腫れや出血を抑える)
- ③再石灰化促進(酸で溶けたエナメル質を修復)

複数の研究で報告されている

テオブロミンはフッ素に似た働きでエナメル質を硬くし、酸に強くする
ポリフェノールは歯垢の付着を防ぎ歯周ポケットの改善にも役立つ。

ORGANICPureCocoaemmy Unsweetened100%CACAO organicsemmyorganics



ブルーソーラーウォーター

ブルーのボトルに浄水を入れて、30分以上、太陽光が当たる場所に放置。

水が身体にスーッと入っていく、まろやか
美味しくなるだけでなく、心や身体の洗浄効果があるそうです。

青い波長 380～500Hz（ソルフェジオ音階）

風邪を引いたら

①体を温かくして十分な睡眠をとる
布団をかぶって汗いっぱいかきましょう

②断食をしましょう

③キンカンの勧め

1回に3～4個食べる び타민c β-クリプトキサンチン カルシウム

④ショウガパウダーが体を温めます

※生より乾燥した物の方が身体が温まります！

冷えの改善 代謝アップ 血流改善免疫アップ 殺菌 むくみ改善
小さじ半分～1/3に蜂蜜又は紅茶

⑤黒にんにく2～3個

アルギニン ポリフェノール アミノ酸

⑥うがい

塩水で！または、緑茶で！イソジンは必要ありません！

⑦枇杷茶 喉が痛いときはビワ茶がおすすめ！！



重曹の応用

鼻炎

風邪

covid

重曹水吸入

重炭酸ナトリウム

100ccに2~3g

ネブライザーで投与すると、改善が早い事が有る

「重曹は、最も安く、回復が早く、安全なCOVID治療法の1つ」

重曹目薬

疲れ目、緑内障、白内障、抗がん剤の副作用に効果が期待される



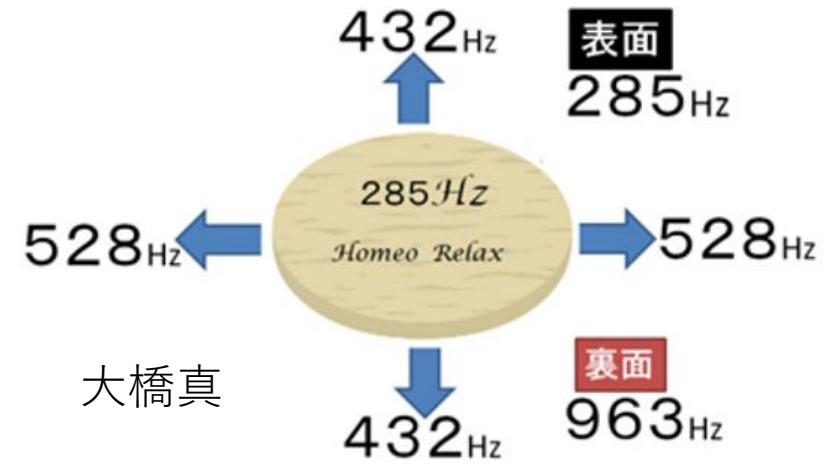
ソルフェジオ音階（純正律）と健康

レオナルド・G・ホロウィッツ グレゴリオ聖歌 尺八

音の10000種の周波数の中から69種類の、生命体に有用で画期的な癒しの周波数

174 285 396 417 432 528 639 741 852 963

大橋真



- 174 コロナワクチン 心の安定 痛みやストレスの軽減 自然の麻酔薬
- 285** 柿、グルタチオン飲み物が美味しくなる 果物が美味しくなる自然治癒力を高める
- 396 チャーガ 罪の意識やトラウマ、恐怖心、不安の感情を緩和
- 417 重曹 ストレス軽減 ポジティブエネルギーに浄化 破壊的影響を排除
- 432** クリスタル 手足の経絡刺激をはじめとして、耳やその周辺
頸椎、頭の経絡など、全身の経絡刺激 発熱、くしゃみ、吐き気、頭痛、アトピー

528 ミカン、竹炭 DNA修復 足の経絡 手の経絡耳と頭の経絡細胞を活性化 コルチゾン減少
オキシトシン増加 睡眠質向上 心拍、血圧安定

639 山椒調和のとれた関係強化 エネルギーストレス緩和

852 ビタミンC 直感力を増す 松果体の機能向上 洞察力 音楽

963 珪酸マグネシウム アトピーやアレルギー改善 活性化 ウイスキーがまろやか 副交感神経を調整

メラトニンに良い波動 音楽音楽 松果体とつながる

432hz (宇宙の周波数)

深い癒しの眠りに落ち
セロトニン、ドーパミン、エンドルフィン
を放出する周波数
自然治癒力を向上させる

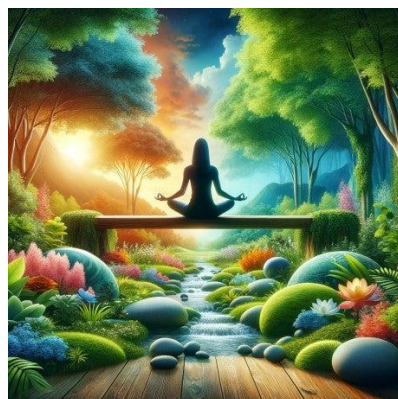
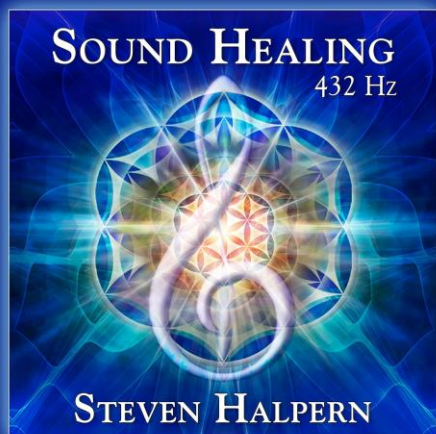
528hz (ソルフェジオ周波数)

ヒーリング効果の高い周波数

モーツァルトの楽曲

リラックスや心の安定

- 心身の細胞修復を促進する奇跡の周波数
- 愛の周波数とも言われる
- 自律神経に良い影響を与えストレス軽減やリラクゼーション効果が得られる
- ストレスホルモンであるコルチゾールが減少し、安心感をもたらすホルモンであるオキシトシンが増加する
内分泌系に良い影響を与える



- 静かな場所でかける
- 音量に注意する
- リラックスしたいときにかける



再生医療の現実

歯髄再生医療

2020年より始まっている 100~1000万円

象牙質再生医療

2023年より

歯の周辺組織再生医療

すでに実用化 歯周病で支持骨が失われた場合 ~数十万円

リグノス 保険適用 2万

エムトゲイン バイオス 保険外 15万

先天性無歯症

歯生え薬

2~7歳の歯の無い子供たちに

2025年から 臨床試験

2030年実用化を目指す

保険適用

一般には 1100万円以上

2025.9

重症型先天性部分無歯症に対する抗USAG-1抗体

「TRG035」、厚生労働省より希少疾病用医薬品に指定

USAG-1 遺伝子欠損マウスと抗 USAG-1 抗体

