# 歯のトラブルは、姿勢の悪さとかみしめが原因です

**井出 徹 先生**

Profile ● 井出デンタルクリニック院長　https://ide-dental.info/
（東京都中央区銀座 2-7-6　新銀ニビル 2F　TEL03-3538-5115）
1955年、佐久市生まれ。神奈川歯科大学卒業。1990年、井出デンタルクリニック開業。むし歯や歯周病でない歯のトラブルには、体のゆがみと、かみしめによるTMD（側頭下顎部障害）という症状が潜んでいるという視点から、理学療法を加味した連携治療を行い、「歯科難民」たちの積年の悩みを解消中。

「歯医者が書いた歯医者に行かなくてすむ本」（内外出版社）

「ちょっと待って！その歯の痛み、8割は削らなくても治ります！」（すばる舎）

**歯医者の現状**

大学を出て歯科医になりたての頃は、精力的に技術習得をしたものです。歯科はテクニックがすべてと思っていたわけですが、悩みだしたのは30年前頃でしょうか。現在は歯科医が増えてコンビニよりも多い時代。ネットに情報があふれ、患者さんも惑わされてしまいますが、こちらも真面目に勉強し、きちんと対応しないといけないわけです。

通常のむし歯治療は削ったり詰めたり、歯を抜いたり。歯科医もそうですが、患者さんも歯に関しては、けっこう平気で削ったり抜いたりしていますね。歯は大切な身体の一部だし、再生しないもの。そこをもう少し慎重に考えたら、治療も変わってきます。

**痛みの原因は歯ではない？**

「歯が痛い」とやって来る患者さんの口の中を見てむし歯治療をしても、一向に痛みがとれないとか、一時的には良くなるが、「また痛くなった」「詰め物が取れた」とやって来る。歯医者をはしごしても良くならず、歯の治療を理由に自殺願望を抱いているという人まで現れて驚きました。

「重症な患者さんばかり来るんですよ。根本の原因はいったい何なのでしょう？」と、大学教授に相談したり、海外から来日する研究者に会いに行ったり。ところが誰一人として、その問いにまともな答えをくれなかったのです。となればしょうがない。「パンドラの箱」を開けてしまったわけですよ。

目の前に苦しんでいる患者さんがいるのですから、「私も勉強して考えていく。一緒に改善していきましょう」と、必死にやってきました。

研究すればするほど、どうも「歯」の問題じゃないよね。かみしめ＝上顎と下顎の関係が問題かな…と。頭を支えているのは首ですから、まずは「頭の位置」を正しましょう。となったのは15年前のことですが、そこに注目している歯医者はほぼいないし、歯医者は「骨格」のことは話せない。ですから話せる人はいないかなと探して、細野先生に出会ったのが10年前です。

細野先生に「骨格って動きますか？」と開口一番尋ねると、「ええ、動きますよ」と即答してくれました。今も正解はありませんが、改善の道筋が見えた瞬間というか、考えていた方向にうんと近づけた気がしたのです。

**削らない歯医者として**

銀座にクリニックを開業して30年。患者さんのうち、むし歯や歯周病の治療が必要な人は約3割。7割は「歯」（常在菌）の問題ではなく、かみしめや食いしばりによる「力」の問題です。どんなに歯みがきをしても、体（骨格）がきちんとつくられていなければ意味はない。「土台がしっかりしていなければ家は建たない」。つまり、従来の歯科の考え方だけでは、問題は解決できないということです。

次第に「削らない歯医者」として評判になり、歯のトラブルのほか顎痛、首こり、肩こり、頭痛、不眠、冷え性といろんな患者さんがやってくるようになりました。常識にとらわれず、エクササイズやストレッチなど理学療法を加味した連携治療を行うことでこれまでたくさんの患者さんを救ってきたし、今後も一人でも多くの患者さんを救っていけたらと思っています。

**かみ合わせが悪いと…**

最近急増している、かみ合わせに問題がある子どもの多くが「顎の未発達」に由来し、姿勢や体全体の筋肉が大きく影響しています。顎のサイズが足りない（顎の発育不全）と、歯並びに悪影響が及び、姿勢が悪いと口呼吸になり、体幹筋が弱まって疲れやすくなったり転びやすくなったりします。猫背で前屑になる「ゴリラ歩き」も危険です。

哺乳類は鼻呼吸ですが、かみ合わせが悪く、口呼吸になることで、さまざまなトラブルにつながってしまいます。細菌の直接侵入が増えるため風邪や病気にかかりやすくなり、口が乾き唾液の量が減ることで、むし歯や歯周病になりやすくなるというように、リスクが上がります。

小学生たちが2B～5Bの鉛筆を使っているという事実がありますが、姿勢が悪くて手に力が入らず、筆圧が弱くなっている証拠です。顎の力が弱く、肉を食べられない子や、腰痛や肩こりの症状が出る子もいます。

猫背になりがち

**成長期に負荷をかけること**

近年は正座やぞうきんがけなどの機会がない代わりに、パソコンやスマホの時間が増え、姿勢が悪くなる一方ですから、なおさら成長期に正しい発達を促す、一つひとつの動作が重要になってきます。

大人は体と心にストレスがかかりすぎているため、それを軽減する必要がありますが、成長期の子どもはその逆で、ストレス…体に「重力」という負荷をかけてあげよう、ということです。

赤ちゃん期に正しい姿勢や筋肉をつくれなかったとしても遅すぎることはなく、気づいたときからがスタートです。

**「顎」を正しく発達させるポイント**

良い顎をつくるには、3歳までの適切な生活習慣が大事です。食事や遊びなど、生活の中で心がけたいポイントを紹介します。

菅野朋子

息子（1歳）の歯並びが悪いことが気になっていました。「永久歯が生えたら、矯正するか考えましょう」と歯科医に言われ、「何もわからないので、先生にお任せするしかないのかな」と思っていたところです。

井出先生に「下顎が育っていないから歯並びが悪いのであって、まだ発育段階だから大丈夫」と言われて、ほっとしました。

歯みがきしながらほっぺやべロをタッチして（大脳皮質系を刺激し下顎の発達を促して）みて、と教えていただけたので、それもやってみたいと思います。

両先生の話を聞いて、息子は顎をせり出し気味にした姿勢でいることが多く、姿勢の見直しが一番かもと思えました。

今まで体の不調時は、その患部しか見ていませんでした。けれども体はつながっている。より広い視野を持って全体（骨格のゆがみや姿勢）を見ることが大事ですね。心の不調もまさに、腑に落ちることばかりでした。

細野先生が「吸引分娩だったのでは？」と聞かれ、清水さんと岸さんが同時に挙手したときは鳥肌が立ちました。まさかそんなことに一因があるなんて！

そして今、アトピーで苦しんでいる親子に、新たな希望を見出せたことに、私もうれしくなりました。つい目先のことばかりを見てしまいますが、日頃の生活の積み重ねですね。今日からできることを意識していきたいと思います。

清水彩子

長男（小3）に赤ちゃんの頃から食物アレルギーがあって、苦労しました。生後3か月くらいからは湿疹がひどく、皮膚科にかかっていましたが、ステロイド（塗り薬）を処方されず、かゆくて眠れないほどでした。転院してステロイドを出してもらい、ようやく眠れるように。

あの頃、睡眠も足りていない状態で、精神的にも不安定になっていた私。ただでさえ自己嫌悪に陥っているのに、先生に責められるのは辛かったし、周りのお母さんたちに「かわいそう」と言われるのも苦痛でした。

細野先生の「母子の状態を考えて、心にも体にも一番良い方法をとる。そのために薬の力を借りるのも良い」という台詞が心にしみました。当時そんな風に思えていたら、あんなに毎日泣いて過ごすことはなかったでしょう。

井出先生の「まずいラーメン屋には二度と行かないでしょ。医者も選んでいいんですよ」にはほっとしました。お医者さんと考え方が合わなくても自分を責めたりしないように。今後は情報に振り回されることなく、何が大切なのかを一番に考え、行動していきたいと思います。

子どものことで悩んでいる人は山ほどいます。ほかの子と少し違うだけで、どうしよう…と母子のために一番良い解決策を講じられるよう、皆で学び合えたらいいですね。

文 / 青柳真美　写真 / 小川忠昭　イラスト / 石坂香、須戸真美



子どもの健康を守る

特集

# 歯やアトピーの悩みは、骨格ファーストで

## お母さんに知ってほしいこと

むし歯になったら歯医者へ、腰痛になったら整形外科へ、アトピーになったら皮膚科へ。この常識に異を唱え、独自の治療を展開するユニークな先生に出会った。むし歯や口腔トラブル、アトピーや病気になりにくい子ども（の心と体）をつくるために、お母さんたちに知ってほしいこととは？

**細野 周作 先生**

Profile ● 細野クリニック院長　https://www.hosono-clinic.com/
（東京都中央区京橋 1-6-11 カンケン京橋ビル 2F　TEL03-3563-0577）
1977年千葉市生まれ。国立東京医科歯科大学卒業後、東京都済生会中央病院、東京大学医学部付属病院で内科学・皮膚科学の研修を積み独立。2007年、細野クリニック開業。栄養療法と骨格アライメント治療を用い、人間の自然治癒力を最大限に引き出し、病気になりにくい体をつくる統合医療を行う。さらに皮膚の治癒力を高め、本来の皮膚の力を引き出す「アトピースキンケア」を実践。

「アトピーのつらいかゆみを治す!!―薬の効かないかゆみがアトピーのつらさの原因だ！」（ゴマブックス）

「ゆがみを治せば、病気が治る！―骨格アライメントへの招待―」（ゴマブックス）

## 辛いかゆみには、体質改善と生活習慣の改善が大切です

**かゆみはぶり返す**

東京・京橋で、細野クリニックを開業して13年が過ぎました。内科、皮膚科、整形外科の看板があり、先生が何人いるんだ？って話ですが、私一人で診ています。

皮膚科の場合ふつうは、「かゆい」と訴える患者さんにはかゆみや湿疹をおさえる薬を出せば、症状は良くなります。でも多くの方がぶり返してまたやって来る。良くなって悪くなって…の繰り返し。さらによく見ていくと、症状の出ているところと出ていないところがある。対処法ではなく、原因を絶たなければダメだという話です。

**本来の機能を取り戻す**

そこで私は、最新の栄養療法と、PANセラピーという治療法を用い、病気を予防する「未病」に重点を置くようになりました。骨の配列（骨格アライメント）の不調和を正し、体が本来持つ機能を取り戻すことで病を治す医療の実践です。

栄養療法をベースに診療を行うのは、自身の体験が関与しています。実は私自身も、幼少時より、重度のアトピー性皮膚炎を患い苦しんできたのです。栄養療法によって、現在では、私がアトピー性皮膚炎だったとは想像し難いほどに回復。環境を整えれば、体は自然治癒力を発揮することを実感しています。

人間の体は正直で、痛みや症状は弱っているところに出るという、「もぐらたたき」みたいなものですね。

アトピー、首が痛い、腰が痛い、頭が痛い、顎関節症、O脚…とさまざまな患者さんが来院されますが、病気になってからの治療では治るまでに時間がかかり、精神的な苦痛を伴います。しかし早い段階で体の不調に気づき、病気の予防をすることで、健康を取り戻すまでの時間や苦痛を大幅に縮減することができます。

**辛いかゆみに寄り添って**

アトピーを克服するアプローチとしては、栄養療法と骨格アライメント治療による「体質改善」を行うと同時に、「生活習慣改善」として、心・姿勢・メンタルの生活習慣を改善していきます。

アトピーの場合、大人になったら治ったという人も少なくありませんが、大人になってもずっと悩まされている人もいます。中には強いかゆみのため睡眠障害を引き起こす人もいて、八方塞がりのような状況で来院されますが私と一緒に病気に向き合うことで快方に向かっています。

私の骨格アライメント治療による症状の改善の症例も増えてきましたので、学会に論文を提出するなど地道な努力を続けています。

皮膚のターンオーバー（肌の新陳代謝）は1か月なので、1・5か月～3か月で変化があらわれます。患者さんの多くはクチコミか、HPを見て全国から来られる方です。継続治療と勉強のためにオンラインサロンも行っています。

人間は「重力」の世界で生きていて、常にボウリングの球を頭の上にのせているようなものですから、体を支える位置（土台）がとても重要になっています。そもそものゆがみを直し、骨格を正しくするということは、血液の循環を良くするわけです。体の代謝が良くなれば、さまざまな問題が解決されるのです。

## 木を見ず、森を見よう

「歯のトラブルやアトピーの多くは骨格に問題があり、ゆがみを治すことで解決する。むし歯や病気になってからではなく、日々の生活を見直すことで、トラブルを防ぎ、健康な体をつくりましょう」と話す、井出先生と細野先生。

たとえれば、ゆがんだ土地に家を建てたら壁にひびが入り、傾いてしまうのと同じ。土台（顎骨）がしっかりしていないのに表面だけを工事（歯を削ったり、抜いたり）してもダメと。

現場で患者さんと向き合いながら、本当の治療について模索、探求し続ける両先生の理論は、驚くほどシンプルなものだ。

一方、「情報迷子」になりがちな、子育て真っ最中の3人のお母さん。「先生が『リテラシーが大事』と声を揃えたが、『一人で悩まない、苦しまないで』の言葉も印象的だった」と話す。

トラブルは急に起こるのではなく、日々の積み重ね。医師として、治療はもちろん、患者さんの心に寄り添い、根本の問題を追及、改善・解決まで伴走しようという両先生の姿勢には感動した。

母としては、常識にとらわれず、自分で考えて判断すること。学びを続けること。何より、わが子の専門家は母親自身なのだから、子ども（心と体）をよく見ることが大切と知った。

従来の対処療法を「木を見て森を見ず」の諺にたとえた両先生だが、目先のものにとらわれず、広く先を見る力をつけることの重要性は、子育てにも通じるだろう。また、食べることは生きること。すなわち、歯を大切にすることは命を大切にすることと、とても大きなことにも気づかされた。

体調不良の子どもを前に「代われるものなら代わりたい…」と願う母心。そして自分を責めてしまうお母さん。参加した3人も、最初は緊張していたが、気さくな先生方に次第に心を開いていった。

三者三様の悩みに希望を見い出せたのか、子育てのヒントを得ることができたのか、終わってみれば皆すっきり、穏やかな表情になっていたのが印象的だった。「どんな場合も手遅れはなく、気づいたときからがスタート」という言葉も、お母さんたちの勇気になるに違いない。

お母さん大学では2月と3月に、先生方を講師として、オンラインセミナー（右枠）を企画する。ぜひご参加ください。（編集長・藤本裕子）

**参加者募集**

**お母さん大学　無料！オンライン健康セミナー**

○参加資格／お母さん
○参加費／無料
○申込み／ info@30ans.com へメール送信
①名前（年齢）、②〒住所、③ケータイ番号、④メールアドレス、⑤お母さん大学生か否か、⑥悩みや質問
○参加方法／ Zoom アプリをダウンロード。申込み後、招待 URL を受け取って参加。

井出先生、細野先生それぞれの日程で、子どもの健康を守る方法やヒントを学びます。肩こりや腰痛などお母さん自身の体の不調についても解説。先生に質問もできる貴重な機会です。トラブルのある人はもちろん、どなたでも参加いただけます。

● **井出徹先生／2月7日（日）10時～12時**
「子どもの歯と健康を守るために～歯並びと姿勢の関係」
お子さんの乳歯に隙間はありますか？好き嫌いはありますか？

● **細野周作先生／3月7日（日）10時～12時**
「子どもをアトピーや病気から守るために～姿勢・体幹の関係」
体の痛みはどこに出ていますか？医師の対応は気になりますか？

岸千尋

長男（5歳）のアトピーは年々悪化。皮膚科でもらうのはいつもの薬。かゆくて眠れず、親子で辛い夜を過ごしていることを伝えても、「塗り方がなっていない」と叱られて帰宅。知識がない私にはネットが頼りです。

検索をすれば、「冷やせ」とか「温めろ」とか…。「かゆいときはかいてもいい」という人もいれば、「かかせちゃダメ」という意見もあって…。もう何をどうしていいのか、何を信じていいのかわかりません。

「医師が苦手なこと。病院や治療に疑問を感じていること」を先生方に打ち明けると、親身になって聞いてくださり、思わず涙があふれました。「出口の見えないトンネルにいるようで辛いよね。お母さんも口に出して吐き出すことが大事だし、親子で緊張を緩めたほうがいい」と言っていただいたのが救い。「気持ちに余裕を」努めてそうありたいと思います。

骨のゆがみなど、違った視点からの話は勉強になりました。「即効性のある漢方薬もあるので、近くにある漢方薬局に相談してみて」という細野先生の、具体的なアドバイスもありがたかったです。

でもそれ以上に、私自身が、共感を求めていたことを実感しました。本当に必要な治療とは、薬を出してもらうことではないと知り、病院のかかり方や子どもの症状の見方を、新しい視点で学ぶことができました。

## 「顎」を正しく発達させるポイント

良い顎をつくるには、3歳までの適切な生活習慣が大事です。食事や遊びなど、生活の中で心がけたいポイントを紹介します。