

ならちゅうしん経営研究会 例会報告

第 299 回 研究会

日 時 平成 28 年 3 月 17 日(木) 午後 4 時 ~ 午後 5 時 40 分

場 所 奈良中央信用金庫 3 階 ホール

内 容 外部講師セミナー

講 師 松川矯正歯科医院 院長 松川 公洋 氏

テーマ 「健康生活への歯科治療の役割」

今回は、矯正歯科医院を開院されている松川公洋氏をお迎えし、歯科矯正医師として、今迄の経験から、実践しておられる健康法について、お話いただきました。

松川先生は、地元田原本町出身、松川家は、祖父・ご両親共に歯科医で、3 代目となられ、歯科医療に 100 年以上携わってこられました。松川先生自身は、昭和 61 年の開業より、歯科矯正歯科医として 30 年目を迎えられます。従来、歯並びを整え、審美的に見ただけを良くするという治療法に疑問を持ち、独自の治療法を研究され、「鼻・口腔」全体をケアすることにより、様々な病気予防を図ることができ、健康な生活を送れることに着目、多くの人にそれを伝えるべくセミナーも開催されている。

まず、鼻呼吸の大切さについて話があった。以前、日本では、鼻呼吸を普通に行っていたが、現在、多くの方が無意識に口呼吸をしている。最近、口呼吸がもたらす健康上の弊害について、認知されてきており、具体的な症例を示し説明をされた。睡眠時に口を開けて口呼吸することにより、口蓋垂が垂れ下がり舌根が落ち込んで気道をふさいで、イビキや無呼吸の原因となることはよく知られている。さらに、深刻なのは、口呼吸により、慢性上咽頭炎、歯性病巣感染、扁桃病巣感染の 3 大病巣感染症が発症する確率が大幅に上昇することである。病巣感染とは、身体の一部に慢性の炎症があると、それ自体の症状は軽度であるにもかかわらず、それが原因で病巣から離れた各種臓器等に二次的疾患を起こす症状である。例えば、歯性病巣感染では、虫歯菌、歯周病菌が、歯周ポケットに入り込み、血中に取り込まれ、血液を通じて全身に巡り、多くの病気を引き起こす。傷ついた血管部の修復が遅れる脳出血、肝臓の炎症から非アルコール性脂肪肝炎や腸の炎症悪化・潰瘍性大腸炎、その他体の各部に炎症が飛び火して、誤嚥性肺炎、糖尿病、心筋梗塞、ガン、アトピー、リウマチ、骨粗鬆症等、重大な疾患の原因となっている。そのようなことにならないように、鼻呼吸を推奨している。空気が鼻を通ることにより、フィルター効果でゴミや雑菌が体に入らない、また、体温に近い温度と適度

の湿度を帯びるので体には負担のかからない呼吸法である。松川矯正歯科では、抜歯はせずに、生活習慣によって口腔周囲の狭くなった部分を修正し、同時に自分でできる口の周りのトレーニングを指導し、また、病的なものは耳鼻咽喉科の医師と連携して治療を行っている。その結果、機能的な改善がおこり、口を閉じて鼻呼吸しやすい環境をととのえることができ、歯性病巣感染症の改善に繋がっている。また、誰もが手軽に改善できる方法として「鼻うがい」、「ロテープ」、「あいうべ体操」の紹介がありました。

最後に、たとえ入歯であっても食事をするための歯と適度な休息が必要であり、健康な長寿を送るのに「呼吸・食事・休息」が重要であるとまとめられた。

