



# ほんものを たべよう

Alter Weekly Order Catalogue

2015.10月2週号

提出日	9/火	水	10/木	金
	29	30	1	2
配達日	10/火	水	木	金
	6	7	8	9
翌々週分配達日	10/火	水	木	金
	13	14	15	16

## オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

## 歯ブラシ TOOTHBRUSH

# 歯周病予防になる 「つまようじ法」に最適な歯ブラシV-7

歯間も磨ける歯ブラシです。

## (株)ピー・エム・ジェー

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べ物のネットワーク オルター 代表)



### 歯間部がスッキリと掃除でき 歯周病の予防に

岡山市にある(株)ピー・エム・ジェーは、ある国立大学の名誉教授が、歯が動いたり抜けたりする歯周病(歯槽膿漏)を治療したり、予防できる方法として開発した「つまようじ法」(歯間部清掃法)に適した歯ブラシV-7を製造しています。

V-7歯ブラシは歯磨きだけでなく、歯間部もスッキリと掃除できるので、歯間ブラシ(歯のすき間に合うサイズを選ばなければならない)に比べて手軽な歯周病対策グッズで、使用感もたいへんよく、これまでも多くの会員から大好評をいただいていたものです。

### 「つまようじ法」のマッサージ効果で歯の ぐらつき、歯ぐきからの出血、口臭を防ぐ

「つまようじ法」とは、歯周病の初発部位である歯肉乳頭部を歯ブラシのマッサージ効果で若返らせる方法です(ブラッシングの機械的刺激が歯肉上皮基底細胞や線維芽細胞、血管内皮細胞の増殖を促進すると同時に、炎症性細胞浸潤の減少を促す。歯肉の局所免疫も賦活される)。歯と歯の間の歯垢(細菌のコロニー)、歯周ポケットの汚れもとれます。これによってぐらつき歯、歯茎からの出血、膿、口臭なども改善できます。

歯茎がひき締まり、ピンク色となり、すっきりとします。その名誉教授が「つまようじ法」のヒントを得たのは、大学に治療に来ていたある患者さんが歯ブラシを縦にして、毛先を歯と歯の間に突っ込むブラッシングをしているのを見たことからでした。

漬物が噛めなかった患者さんで「つまようじ法」をして、歯のぐらつきが止まり、何でも噛めるようになったことに感激し、「何かお手伝いできることはないか」と教授室を訪ねた人がいました。現在V-7歯ブラシを製造している(株)ピー・エム・ジェーです。

### V-7の開発

「つまようじ法」を世に拡げていくため、それにふさわしい歯ブラシの設計にその教授が取り組むことになりました。歯間部に毛先を挿入するためには、歯ブラシの毛が密に植わりすぎているのはだめ、長さが短すぎてもだめ、適切な毛の太さ、柔らかさが必要、歯ブラシヘッドの大きさ、形が一番重要、歯ブラシの寿命を決めるのは毛が外にそってしまうこと。少しでも長持ちさせるために植毛を逆V字型にし、毛の部分を外側から抑えるキャップを付けることにしました。V-7歯ブラシと名付けられました。

「つまようじ法」は広い歯のすき間には毛束を2~3本、狭いすき間には1~2本挿入するように調節できるので、一本の歯ブラシだけですべての歯をブラッシングするのが特徴です。ブラッシングして出血してもだんだん出血しなくなるので、出血してもいいからブラッシングすることを勧めています。

### 危険な女性ホルモンで虫歯が減少か

最近の子供たちには虫歯が減ってきているといわれています。減っている原因は女性ホルモンが関与しているといわれています。女性ホルモンは骨塩量を減らさない作用があるためです。女性ホルモンを多用する畜産の影響も考えられ、性同一性障害の原因ともなり、手放しで虫歯が減ったことだけを喜ぶわけにはいきません。

### 歯周病の原因と健康被害

2000年には抜歯の原因が虫歯にとって代わり、歯周病が1位になりました。日本人の50歳以上の人の8割は歯肉炎や歯周炎の歯周病にかかっているといわれています。歯周病の原因として糖尿病、喫煙、高脂血

症、HIV感染、骨粗しょう症、ストレス、水銀アマルガム(歯の詰めもの)、カミ合わせ不良、軟らかい食べものなどが知られています。

歯周病の菌や毒素が血管の中に入って菌血症、敗血症ショック、心疾患、肺炎、糖尿病の悪化、低体重児出産、早期産などの原因となることも知られています。

歯周病で抜歯すると、歯を支えている骨と歯の間の歯根膜の中にある機械的刺激受容器がなくなって脳への刺激がなくなり、痴呆の原因にもなります。

### ブラックソルトかさわかリーモの併用が おすすめ

歯周病の人が歯ブラシを使う場合、歯周病菌を抑えるためにオルターの殺菌力のある歯ミガキ剤を併用することをおすすめします。還元塩ブラックソルトや歯医者が開発したかさわかリーモ(オルターカタログ2014年9月4週号参照)です。

市販の歯ミガキのように化学殺菌剤が使用されているものはそれ自体が有害なのでおすすめしません。

### 自分の大切な歯を守りましょう

オルターカタログ2015年3月2週号でご紹介したように、歯など口腔内のトラブルは不定愁訴の8割の直接、間接の原因となっています。砂糖の摂りすぎ→骨粗しょう症→虫歯→不適切な歯科治療と悪循環が続きます。寝ている間の口呼吸も殺菌力のある唾液が口腔内に回らなくなり、虫歯や歯周病の原因にもなります。

80歳で20本以上の歯があれば何でも食べられるとして「8020運動」があります。V-7歯ブラシで「つまようじ法」をして自分の大切な歯を守りましょう。

### 市販の歯ミガキの 問題点

合成界面活性剤の入った歯ミガキ剤を使用すると、舌にある味覚器官、味蕾を破壊され、味がわからなくなります。

最近歯ミガキ剤にフッ素が使われていますが、マークA・ブレイナーDDS著「全身歯科」によれば、フッ素が虫歯に良いという証拠はありません。それどころか、フッ素の副作用として斑状歯、下痢、便秘、黒いタール状の便、胃痙攣、腹痛、吐き気、血の混じった嘔吐、食欲

不振、体重減、衰弱、ふらつき、口の中の痛み、歯が白・黒・茶色に変色、唾液の過剰分泌、骨の痛み、震え、強ばり、アトピー性皮膚炎、吹き出物、じんましん、白血球への害、骨粗しょう症、DNA修復酵素阻害、がん、IQの低下、早熟、老化の原因になるとのことです。

硬すぎる毛の歯ブラシは歯肉退縮の原因となります。デンタルフロスでは十分なマッサージ効果が期待できません。