



ほんものを たべよう

提出日	1/ 火 水 木 金
	18 19 20 21
配達日	1/ 火 水 木 金
	25 26 27 28
翌々週配達日	2/ 火 水 木 金
	1 2 3 4

2022.1月4週号

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。

Alter Weekly Order Catalogue

健康応援

オルター流 歯の健康法



文責 西川 榮郎 (安全な食べものネットワーク オルター 代表)

歯、口の健康は大切

オルターカタログ(2015年3月2週号)でご紹介したように、私たちの不定愁訴の実に8割が歯や口腔内にその原因があります。

その口腔内の原因とは、虫歯、歯周病、悪い噛み合わせ(合わない入れ歯も)、不適切な歯科治療(インプラント、水銀アマルガムなどの有害金属、2種の金属が入っていると電池になって不整脈の原因、環境ホルモンを含むレジンなどの歯科材料など)などです。虫歯や歯周病になってしまうと、不適切な治療を

されたり、連鎖的に健康が害されてしまいますので、そうならないよう普段から予防を心がけるのが大切です。なってからだと治療費も高くなります。

虫歯の主な原因は(1)甘いものなどを食べて血液など体液が酸性化すること、(2)口呼吸のため、口腔内に虫歯菌が爆発的に増殖すること(鼻呼吸をして、口を閉じていると、殺菌力のある唾液が口腔内の虫歯菌、歯周病菌を抑えてくれます)です。

虫歯になって、一般の歯科に行くと、不適切な治療が行われ、ドミノ倒しの様に健康が損なわれていきます。とくにインプラント(歯周病、電磁波のアンテナ

ナなど)の害で苦しめられている人も多いです。

血液を酸性にしないことが大切

不適切な食生活をして血液が酸性になることは万病の元につながります。血液が弱アルカリに保たれると、健康寿命が伸びます。砂糖、炭水化物(穀物)、肉類の多食をして血液が酸性に傾くと、身体からカルシウムが溶け出し、骨粗しょう症や虫歯の原因となります。

血液をアルカリ性に保つためには海藻、野菜をしっかり食べることをおすすめします。

オルター流歯磨き法

就寝前の歯磨きが一番重要です。

オルター流歯磨き法とは

- ① ブイセブ歯ブラシで「つまようじ法」で磨く
- ② ブイセブ歯ブラシにつける歯磨き剤は「バイオペースト」が最善
- ③ ハピカ(電動ブラシ)で仕上げる

① ブイセブ歯ブラシ、つまようじ法

※オルターカタログ2015年10月2週号参照

ブイセブは「つまようじ法」に使う歯ブラシで、歯間の汚れを気持ちよく除去することができます。

※つまようじ法とは上の歯は歯ブラシを下方へ、下の歯は歯ブラシを上方へ動かします。(下図参照)

② 歯磨き剤としてバイオペーストがおすすめ

※オルターカタログ2019年7月2週号参照

歯垢の原因となるばい菌のかたまり、バイオフィルムが除去できる世界で最も高機能と評価できる歯磨き剤です。

ただし、バイオペーストの粘性が弱いため、そのまま電動歯ブラシにつけて磨こうとしても、歯ブラシに乗りにくく、うまくいきません。

そこでブイセブの登場です。ブイセブ歯ブラシに「バイオペースト」をつけて磨くと、バイオペーストが口腔内にうまく分散してくれます。この状態で電動歯ブラシを当てるとうまく仕上げるすることができます。

③ 電動歯ブラシはハピカがおすすめ

仕上げは電動歯ブラシで、楽にきれいに歯が磨けます。高性能なのに、良心的な価格でたいへんおすすめです。お風呂に置いておける程度の防水機能はあります。

ハピカはこの度リニューアルされましたが、これまでの替ブラシも使えます。

④ ダイアの雫で歯周病予防

歯周病を予防するためには、就寝前にダイアの雫を口腔内にスプレーし、鼻呼吸テープ(サージカルテープでよい)を縦張りか横張りしてから眠りにつくのがおすすめです。

食後には広栄社のつまようじもお勧め

※オルターカタログ2008年11月1週号他参照

広栄社の三角つまようじは歯ぐきを傷つけないよう三角型の形をしています。日本人が通常つまようじと思っている丸型のフルーツピックは歯ぐきを痛めます。食後にこれを使って歯垢の原因を少しでも除去しておきましょう。

それでも虫歯、歯周病になったとき

新神戸歯科(藤井佳朗・オルター顧問歯科医)がおすすめです。自由診療のため、びっくりするほど治療費は高いですが、凄腕です。

診てもらうときは、オルター主催の健康相談会がリーズナブルでおすすめです。今はコロナ禍で、開催できていませんが。

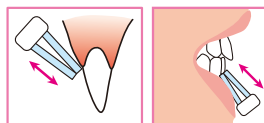
歯周病の
予防研究から
生まれた
つまようじ法
の磨き方

表側の磨き方

前歯 上の歯は、毛先を下に向け、歯と歯ぐきの境目に当てます。(下の歯を磨くときは逆に毛先を上に向けます)



そのまま、毛先を歯の先端に向かって滑るように動かします。



毛先が歯間に入ったら、元の位置まで戻します。この動きを1ヶ所約10回繰り返します。

奥歯

毛先を歯間に当てる角度は、ほぼ直角が目安。歯間に毛先を入れて、出せると繰り返しマッサージするように。

裏側の磨き方

- 裏側には歯ブラシの先端を使い歯間をつつくように1ヶ所約10回出し入れを繰り返します。
- 歯間の大きさに合った毛の量が入っていきます。



狙って1ヶ所ずつ

●歯の表面やかみ合わせの部分など、部位によってはつまようじ法以外の磨き方も用いて磨いてください。ブイセブ歯ブラシ1本で全体を磨き上げることができます。
●矯正治療中の方にもおすすめです。