

## 口腔(口・舌) 感覚の健康術

### 1、口（口腔）とは・・・

周知のように、口『口腔』とは解剖学的には、消化器官の開口部であるが1、咀嚼・消化、2、**発声・呼吸**と言う**重要な多面的機能**をもっている。

#### a、口の経験則

口に関する経験則『言い伝え』は多い。例えば、『口は善悪の門（禍は口より生ず、口は災いの門）』とか、『舌は剣、言葉の下に骨を鎖す』等、これは口『口腔』が心身に対し**重大な影響力**を持っていることを古人は実感していた証左のほかならない。

#### b、口腔と心身症

口腔には**常時一億以上の細菌が存在**している。この問題は非常に重要。

##### 『口腔常在細菌と全身症の問題』

口腔常在菌は生後すぐに定着を開始し、口腔内環境（食習慣 歯の状態・唾液分布）に伴って変動する。舌、頬粘膜および歯牙表面 歯肉溝、歯垢にそれぞれ優勢に生息する菌種がある。

また、個人差や家庭での生活習慣によっても大きな変化がある。興味あることに**皮膚と腸管に生息している菌と同種のものもある**。これは、口は腸管の開口部であるから当然であるが、

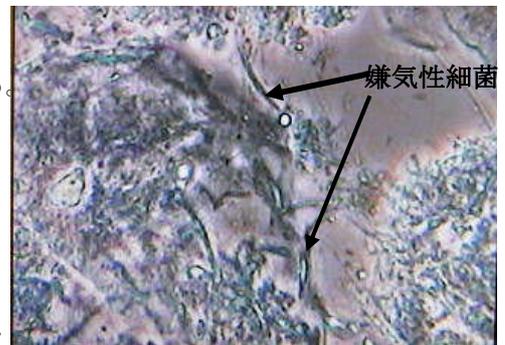
問題はその生態系の在り方 言い換えれば、唾液の性情や、口腔温度・湿度・粘膜の粘液の性情など口腔内の細菌生態環境をどうするか？にある。

事実、最近、この口腔菌生態系と全身疾患の関係（骨粗鬆症、皮膚炎、肺炎、心内膜炎 糖尿病、関節炎 糸球体腎炎 肥満妊娠・出産障害バージャー病等）が注目されている。

特にこれは**高齢者介護におけるオーラルケア**（口腔内衛生管理）は重要な課題である。

この問題は、単に従来の口腔細菌学や歯科医学からの解決策では不十分で、やはり**東洋医学等の全体論的自然医療の観点**が必須であろう。それには、まず**口とはなにか？**の理解が切り口となる。

歯周病の人の唾液の細菌

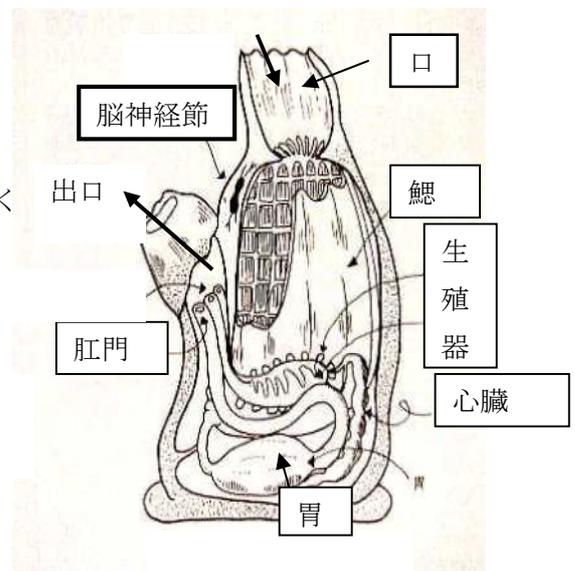


### 2、口の氏・素性(進化的発生)

#### a、ホヤにみる口腔の意味

口の本態は、人等の動物の原型であるホヤ『右図』によく現れている。右図には、口『**鰓**』と**脳の原型（脳神経節）**とが**同位（鰓・脳同源）**にあり肛門と口が隣接している。さらに鰓は高等動物の『鰓弓器官』となり、ここから、胃腸のみならず、肺呼吸器系、腎・泌尿器系、副腎内分泌系**免疫系の生命維持機関**が発生してくる。

これは、以下の図1のように哺乳類内臓の進化の**原型**



となっている。また、興味あることに、人の胎児の様相によく表現されている。(下図2)

図1

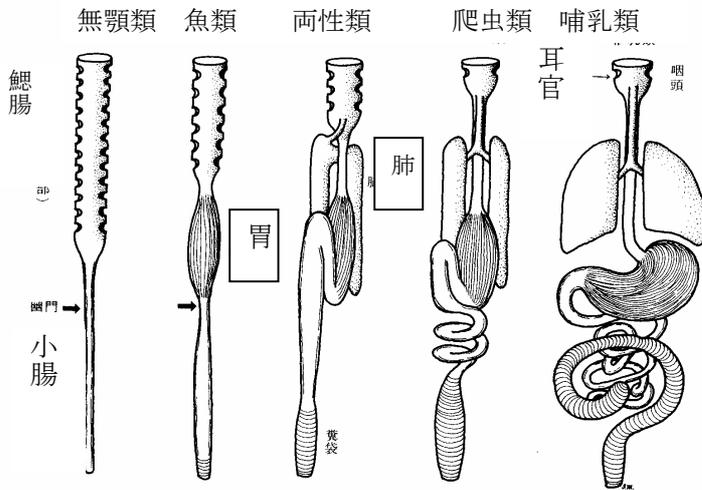
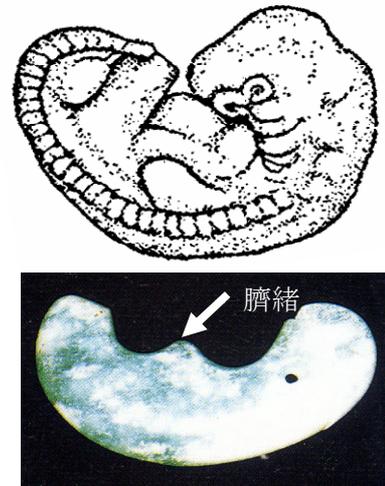


図2

胎生5週



弥生時代の勾玉

とりわけ、免疫系の母胎は口・鰓にあることは、前述の口腔細菌と全身症の関係を深くみるうえで重要である。これは人において、口腔免疫腺である扁桃腺輪（ワルダイエル・リンパ輪）や胸腺免疫系に分化している。

また、鰓器官は消化器の機能と、造血器官でもあり、生物の基本造血は、『腸管造血』であることを物語っている。また、脳自律神経系、とくに副交感神経系は脳幹・仙骨にその末梢節を有するのもこのホヤの神経系の原型が発達したものとされる。

**b、顔（顔面頭蓋）の本性**

顔を構成するのは、頬筋（表情筋）と咀嚼筋・歯・上下顎骨鼻—鼻骨（顎間骨）および顔面諸脳神経・皮膚である。この顔の本性はすべてホヤの体制にその起源をもっている。

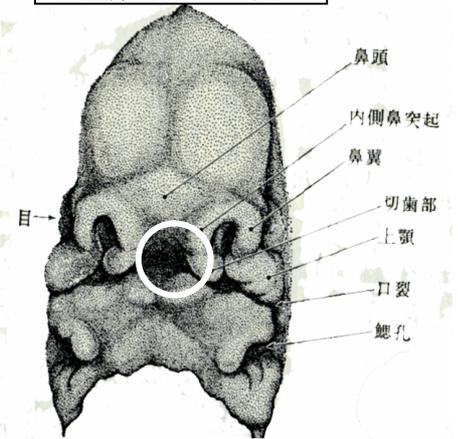
特に、歯はホヤの口に沈着発達した角質の発達したもので、顎骨との力学的関係、および脳との情報交換関係によって『咀嚼』を担うと同時に『牙』化してという『捕食・攻撃』器官となり口唇・頬と共同して発声器官にもなる。

例えば、右図をみると中央が陥没○しているのは、かつてホヤの口腔であった場所で、この円腔を中心点として顔が構成されてくる。この過程で注目されるのは、顔面の発達にともない

鼻口腔から脳幹（視床下部・脳下垂体系）および上述の原始免疫器官ともいえるワルダイエル口頭輪が発生してくる事実である。これは前述の口腔と全身問題を考えるうえで重要な視点である。

因みに顎という漢字はこの事情をよく表現している。

胎生第3週の胎児の



要するに、口・「鰓」は高等動物の脳-内臓の原器（原型）で、文字どおり口は生命の門。『善悪の門』。

### C、咀嚼（顎関節）運動の重要性

口腔の重要機能の1つは、咀嚼機能である。これは主に右図の筋肉群の連携による。（舌筋省略、後述）諸機能の共同作業による。

**唾液分泌**；唾液腺は自律神経支配。消化殺菌・免疫・解毒（抗酸化，発ガン物質の解毒）

**歯肉への知覚**；自律神経は歯根と関係する。食感に重要。

歯科の成書によれば、前歯（1）犬歯（2）第1小臼歯（3）は交感神経優位で、大臼歯（6）は副交感神経支配とされる。

奥歯はゆっく咬めばリラックスする。奥歯を強く持続的にかみ締めると緊張する。

#### 咀嚼筋・顎関節運動の重要さ

咀嚼運動には、上記の顎関節関連筋の働き方が重要な意味を持っている。特に「脳の血流」（頭蓋内静脈還流と椎骨動脈）に深く関係している。

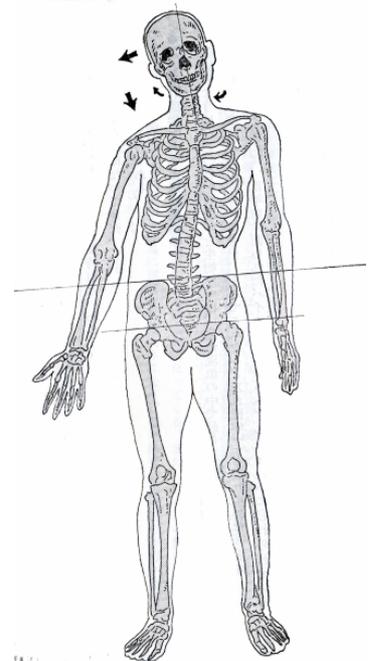
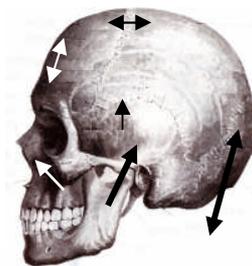
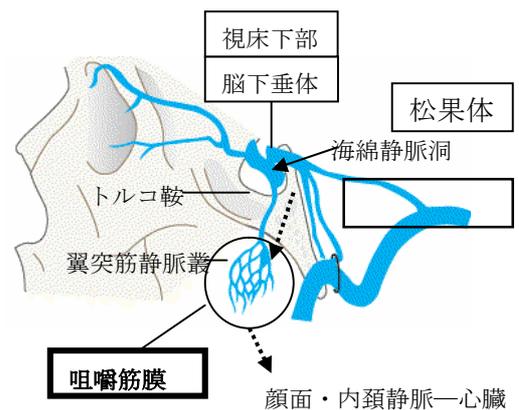
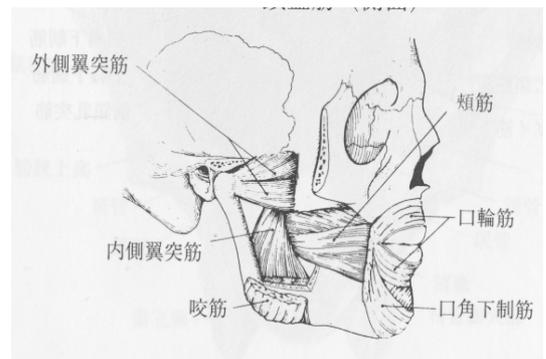
#### 「咀嚼と脳静脈派還流・頭蓋・頸椎変位の問題」

この静脈還流は、最終段階の、特に、顎関節関連筋を一まとめにしている靭帯性組織である、咀嚼筋膜に強い影響をうける。咀嚼運動が活発であると、咀嚼筋膜を介して翼突筋静脈叢を拡張弛緩させ静脈血の下引吸収作用を発生する。と同時に、側頭骨の運動がこれを補助する。

もし、咀嚼が充分でないか、片咬等で不正であると脳内とくに海綿静脈洞の鬱血が生じ、脳内血温上昇し、周辺の重要脳器官とくに視床下部—脳下垂体系あるいは偏桃体-海馬回—松果体系の失調を誘発するだけでなく、力学的に頭蓋・頸椎変位を誘発し、いわゆる顎関節症、頸椎神経症（血圧異常、冷え性、頭痛、腰痛、アトピーを発症）する。また、こうした噛み合わせ不正を放置すると全身に力学的不整が波及して全身症を発生する。

逆にいえば、悪い姿勢癖（猫背、頬ずえ、長時間の座位、四肢の加重負担、食いしばり）あるいは精神的緊張は関連筋・関節の緊張を通じて噛み合わせ不正を誘発する。

例えば、『猫背』は、顎があがり、噛み合わせの位置がずれ、



咬合面が不正になり、上記の脳循環力が低下し、頸椎に歪が生じる。

歯科分野の動物（犬）実験では、咬合を不正にすると自律神経失調症だけでなく、骨盤後脚の変形が生ずるといふ。

### 痴呆症と咀嚼

痴呆症の最新の脳病理研究では、痴呆症の発祥はまず間脳（海馬・扁桃体）の萎縮・機能低下から始まるとされる。これは顎関節運動と密接。（例、動物実験では硬い咀嚼を要する飼料群と粉末の飼料群との知能比較実験では明らかに咀嚼する群が宗でない群より脳血流量がぞうかし、学習能力があるとされる。また、幼猿の実験では片側の歯を抜いて育てるとその側の脳の発達が未熟だけでなく頭蓋骨も軟弱化するという。）

また、

## D、舌の問題

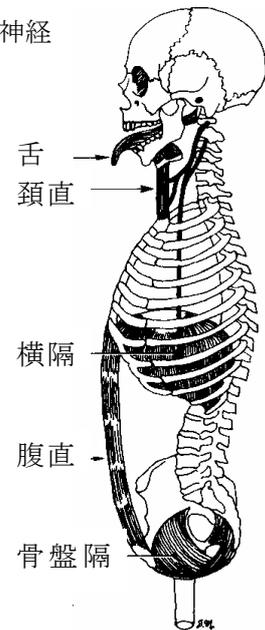
舌（筋）は咀嚼器官であると同時に、発生・嚥下・呼吸に関する重要器官である。

舌は甲状腺・舌骨と同じ源をもつ。脳とのかかわりは密接で、3つの脳神経

（三叉・舌咽・舌下神経）が分布する。舌は心身の指標である。

とくに上記の脳循環問題では、脳温鬱積を舌の血液リンパ循環が調整している。また精神状態も即舌に現れるだけでなく、胃腸の先端でもあるから内臓の指標となり、東洋医学では『舌診』が発達している。筋肉的にみると、舌は全身と関連している。右図

舌筋群（頤筋・顎二腹筋、肩甲骨舌骨筋）が緊張しているときは、直接、鎖骨、肩甲骨、上部頸椎を緊張させる（例、胸郭出口症候群・頸腕症候群等）だけでなく右図にみるように下位の関連筋特に、腹直筋・骨盤隔膜系の緊張は仙骨腰椎の歪を誘発する。これは間接的に、頸椎・頭蓋の変位を誘導して、かみ合わせにかかわり、悪循環が発生する。したがって、いかに舌筋を緊張させないかは重大問題となる。



## 3、口腔感覚の自然医療術

### a、『経絡』と口

上記の『口』の重要性は東洋自然医療（経絡医療）でも充分認識している。これは全ての経絡が口腔咽頭に集中していることからわかる。とくに鰓器官としての口の本性は主に2つの経絡に現れる。

大腸経は上口唇部・上顎骨から眼球へ至り脳幹に浸透している。脳幹においてはおそらく上述

p 3の偏桃体-海馬回-松果体系に

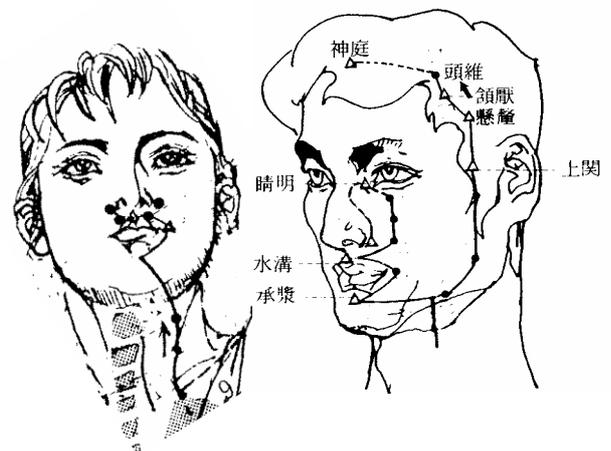
入力している。これより脳静脈還流組織

にそって眼窩にいたり顔面に表出して

下口唇部・下顎骨から咀嚼筋・側頭部・を巡行する。

これらの経絡の主治症は、上記の顎関節症を略網羅する。

従って、これらの巡行する顔面筋に存在する経穴への指圧マッサージは、単に、その



筋肉の硬直をとるだけでなく口腔全域と全身への積極的意義をもっている。さらにこうした局所  
施術に加え、これらの経絡全域に効果をもつ、合谷、三里、曲池、豊隆、三陰交を併用する。

#### b、呼吸法・・・あくびの効用

呼吸は、無為意識に顎関節・舌の運動と連動している。例えば、吸気時、顎関節は緊張し、  
呼気に顎関節は弛緩リラックスする。これは頭蓋骨に波及し、仙骨の運動と連動している。  
この仙骨運動の中心点は下腹部の任脈上関元穴であるが、面白いことに、この関元穴は、か  
って母胎にあったときの胎児の口部に相当する。

また、呼吸法で重要な点は、腹式呼吸で、これは上記 p 4 の舌筋関係図にみるように舌筋の  
リラックスが必要である。

また、呼吸の特殊なものに欠伸があるが、これは脳の酸欠血行異常を調整するもので、顎関  
節の運動を必要とする。興味深いことにこの欠伸に相当する効果が胃経の三里にある。

#### d、歯周病・虫歯対策

共通する要因は有害菌の増殖であるが、なぜ増殖するか？歯科  
的には『歯垢の蓄積』が重視されるが、問題は、1、歯槽骨量  
の減少、2、口腔内免疫力の低下と唾液分泌量減少、3、歯周  
の血行障、3、砂糖等の過剰摂取をどうするか？である。

1、2、は加齢現象と心労（漢方的に心・腎経の機能低下）が最  
大の要因。3は、有害菌の増殖促進要因となる。

1、2については現代歯科的治療では不足である。

これは、経絡的対応一補腎法（太溪、関元・足三里・命門・腎  
兪・湧泉）。これらは副腎・脳下垂体を強化して唾液の分泌を促  
進し歯槽骨量を増加させる効果がある。また、直接療法としては  
歯の先から歯根部にむかって歯茎のパッテングもよい。

3、の問題は、有害細菌は、糖で歯を融かす酸（PH5.4）（脱Ca  
る糖類で最も急速に溶解酸をつくるとされる。（食後20～30分）  
適量含み、Ca等の必須ミネや、ビタミンを含むよい健歯食。

**合成甘味料問題**：キシリトール、リカルデントは広葉樹植物系

D-キシロース（糖アルコール）を還元合成したもので、砂  
糖のように酸は作らない『天然由来の甘味料』と宣伝されて  
いる。しかし、実態は合成薬品で多量摂取の副作用『下痢』  
等が最近多くなっている。犬では急性肝臓壊死が報告されて  
いる。今後人の下痢副作用と肝臓障害の関係が明らかにされ  
るだろう。積極的にとるものではない。

従って、甘味料を砂糖からオリゴ糖など他糖類に変えること  
は重要（例えば、ヤーコンシロップ（右図））。

また玄米食など雑穀食は咀嚼率をあげる。

ヤーコン・アップルシロップ



**フラクトオリゴ糖**（血糖、コレ  
ステロール、血圧の改善、ダイエ  
ット効果）含有率をもっとも高  
い食品、赤ワイン以上の豊富な  
**抗酸化ポリフェノール**（動脈硬  
化、心筋梗塞、脳梗塞予防）をふ  
くむヘルシーシロップ  
豊富な食物繊維（便秘、解毒、  
腸内改善）とビタミン、ミネ  
ラル。一般の糖質より低カ  
ロリーなヘルシー自然甘味料  
使い方：ヨーグルト、ゼリート  
ッピングに最適。

**250ml ¥787**(税込)

## 歯磨き問題

歯は適切に磨く必要がある。ただし、合成洗剤（ラウリル硫酸ナトリウム）使用のものはさける。

口腔粘膜は皮膚より吸収性がたかく特に低分子分子は急速に浸透。  
また歯骨粘膜を脆弱にする。

粘膜強化・有害細菌抑制作用のあるハーブ（ミルラ、コパイバ、マヌカ、バルカモット、ペパーミント）を用いる。



カイワレの発芽比較実験

## デンタルリンス剤問題

市販のデンタルリンス薬（タール色素、合成界面活性剤（臭化ドミフェン、塩化ベンゼトニウム）、合成殺菌剤（硫酸フラジオマイシン等）にかえ、ハーブ剤をおこなう。



水精油が最適（ティートリー、ユーカリ、ラベンダー、レモン、カミツレ、サイプレス）  
口臭予防剤（ペパーミント、ローレル、ローズ）

## 枕問題

後頭部が緊張すると顎があがり、顎関節運動が不整になる。このような場合、適切な枕使用は就寝時の不要な口腔緊張を改善させる効果がある。

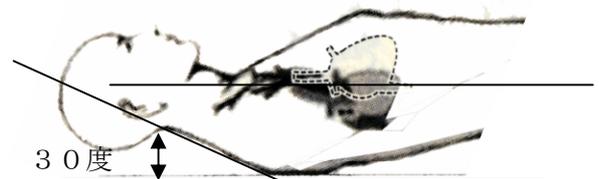
V字状枕推奨の理由。



## C、口腔力を高める

### 1、頬筋・翼突起筋の強化

- これらの周囲の経穴を指圧。
- 顎をそれぞれ前・後・横に動かし、8秒持続して脱力。これを数回くりかえす
- 顎を指1つ巾あげ、その位置を保持し、拳で下から、で移動させ左右横から（前へは示指中指）これに対抗するように押す。



枕は頭・頸線を約30度にし、心臓・頸椎を水平に保つのが理想。

### 2、口輪筋を強化

- 上・下唇をそれぞれひっくり返す。
- 口を出来るだけとんがらす。
- とんがらせたまま左右に引く
- 左右にひらく

### 3、舌筋の強化

- 舌をできるだけ上下左右に出す
- 左右の頬を押す
- 舌を出来るだけ大きく回す、
- 唇を出来るだけ大きく回し押す