

わかさ

2010

7

550円

賞金10万円!
脳が活性化!大人気の健康クロスワード

歯の激痛退き強^くかめた! 革命的歯の寿命術



- ***歯磨き**に熱心なのに**歯弱**体質が**かみ方不足**の人に増え**歯周病**解消法は**玄米菜食**
- ***あなたの歯磨き**の欠点や**歯垢**の残り**歯肉炎**の**スツと止まる**スロー**歯磨き**
- ***歯磨き粉**の多用は**毒!**虫歯は**甘い物**が**歯科医**が**本音で**歯の**健康常識**のウソ
- ***80歳**でも**入れ歯****歯周病**の**激痛**や**ウミ**が**虫歯**も**防げ**たと**評判**歯**グキ固め**

あなたの**歯の治療費**が**適正か否か**一**覧表**

- ***歯根**が**露し**老け**歯グキ**や**せは**で**乱雑な**歯磨きが原因**軟毛磨き**で**らく**に
- ***痛くない!**削らない!**歯の寿命**も**延び**ると**全国**の**虫歯**の**無痛療法**最新
- ***突然の歯痛**歯の**うずき**や**ドライマウス**など**歯の悩み**撃退**ツボNo.1**
- ***硬い物**も**痛まず**につけ心地**抜群**でも**自然な**米**国**開発の**新型**入れ歯が**上陸!**

減食なしに**3キロ**、**5キロ**やせた!**メタボ**も**解消**した!
ワサビ茶**ダイエット**が**すごい**人気!

別冊付録
歯周病の90%が一週間で劇的改善!
飲み薬と**歯磨き**だけの**すごい新療法**
468**医院**の**リスト**

歯周病の歯のグラつき歯痛も口臭も消えたと

歯科医絶賛!ハチミツ歯磨き剤

歯周病や虫歯の原因菌の増殖を完全に抑えると抗菌食「マヌカハチミツ」に歯科医が注目

●●歯学部がマヌカを研究した

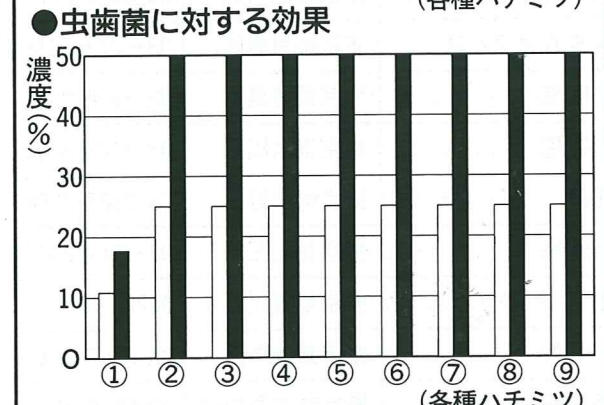
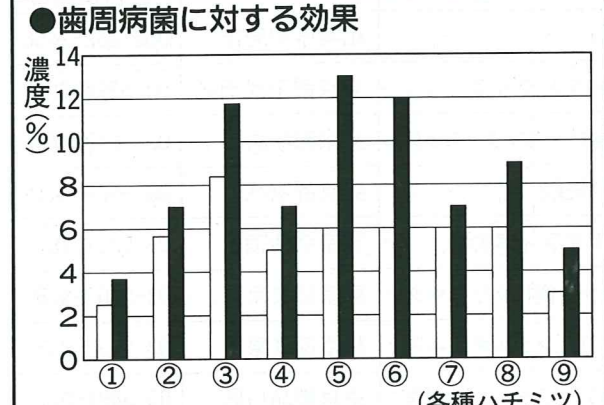
二〇〇九年八月に、日本歯科医師会などが主催となつて、歯学部が対象とした発表会が行われました。それぞれの学生が師事する歯学部の教授なども学生の研究のサポートをしています。基本的には学生主体の発表会です。

一日当たりのハチミツ消費量が世界一のニュージーランドの人たちは、ふつうのハチミツとは違って濃厚でドロツとした食感のマヌカハチミツを愛用しています。

成分は、百数十種にも上るといわれています。例えば、ビタミンならA・B群・C・D、ミネラル(無機栄養素)ならカルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄などが豊富に含まれています。また、二〇種のアミノ酸(たんぱく質の構成成分)、一〇種類以上の有機酸、数十種類もの酵素(化学反応を助ける物質)なども含まれます。

この発表会で、非常に注目を集めた報告がありました。それは、マヌカハチミツに関する研究です。

マヌカハチミツの抗菌効果



グラフは①はマヌカ、②はオレンジ、③はアカシア、④はライム、⑤はレング、⑥はミカン、⑦はクリ、⑧はハゼ、⑨はソバの花から取れたハチミツ。また、□は最小発育阻止濃度、■は最小殺菌濃度を示す。

的に働いて、ハチミツは抗菌作用や抗炎症作用をもたらす、と知られてきました。

そうしたハチミツの中でも、マヌカハチミツの抗菌作用は強力だとわかっています。というのも、ドイツのドレスデン大学教授のトーマスヘレン博士が、マヌカハチミツの抗菌力は大変強く、しかもマヌカハチミツに特有のメチルグリオキサールという生理活性物質がその抗菌力

に深く関係している、と突き止めたのです。

こうしたことを踏まえたうえで、先に述べた発表会で、マヌカハチミツの歯周病や虫歯の原因菌に対する抗菌力が鶴見大学の学生によって報告されたのです。

て述べていきましょう。

まず、歯周病や虫歯の原因菌に対して、ハチミツがどのくらい効果を示すのかを調べるため、マヌカハチミツのほか、オレンジアやアカシア、ライムなどの花から採取された、数種のハチミツを集められました。

の研究には、多大な関心が寄せられています。

●●マヌカハチミツが主成分の歯磨き剤も登場

現在、マヌカハチミツの効果が知られるようになって、日本でもいろいろな製品が出回るようになってきました。そうしたマヌカハチミツの製品を選ぶとき、ちよつとしたポイントがあるので、それを述べておきます。

マヌカハチミツの製品には、「MGO」という表記がされています。このMGOとは、先に述べたマヌカハチミツ特有の抗菌成分であるメチルグリオキサールの量です。



ニュージーランドに自生するマヌカの木と採取されるマヌカハチミツ(円内)

その結果、一四頁の表のようになりました。この表からわかることは、マヌカハチミツはほかのハチミツに比べ、少量で歯周病や虫歯の原因菌の増殖を抑える、ということです。

歯学部の学生を対象にした発表会の斬新な発想を持つ研究には、多くの現役歯科医が注目します。中でも、マヌカハチミツ

このMGOの数値が高いものを選び、一日一、二回、小さじ一杯程度の量をとるようにしてください。なお、MGO五五〇+という表記が最高等級品とされています。

また、最近になって、マヌカハチミツが主成分になった歯磨き剤なども市販されるようになりました。現在のところ歯磨き剤に利用されているマヌカハチミツは、MGO四〇〇+のものが最高等級品とされています。

パストラル歯科
歯科医師・国際中醫師
ふじまきこうたろう
藤巻弘太郎

マヌカハチミツは歯垢の除去力に優れ、歯肉炎も口臭も見事に抑えたと試験でわかった

ふじまきこうたろう
藤巻弘太郎

●●海外の試験でもマヌカハチミツの効果を確認

マヌカハチミツが歯周病・虫歯の原因菌の増殖を抑えるということが歯学部学生によって発表されたから、マヌカハチミツに興味を持つ歯科医が増えていきます。

実際に、私もマヌカハチミツについて調べましたが、マヌカハチミツと歯の健康についての試験が海外で報告されていることもわかったので、紹介しましょう。

マヌカハチミツの生産地として代表的なニュージーランドの国立オタゴ大学歯学部教授のヘレン・イングリッシュ博士と国立ワイカト大学教授のピーター・モラン博士は、オタゴ大学の学生を三〇人集めました。

そして、その学生たちを二グループに分け、一方にはハニレザー（マヌカハチミツ含有の

棒状ガム）を、もう一方にはシユガーレスガムを与え、一日三回、食後に一〇分間、二日間、にわたってかんでもらい、その試験期間の前後で、歯垢と歯肉炎出血スコアを比較したので

歯垢とは、歯の表面に付着する黄白色で粘性のある物体で、歯と歯肉の境目にたまりやすいつ特徴があります。歯垢には、一グラム当たり約一億個もの細菌がいて、一定の条件が満たされると、何種類かの歯周病菌が毒性を發揮し、歯肉に炎症を引き起こします。

歯肉炎とは、歯肉が炎症を起こして赤くはれ、歯磨きなどのちよつとした刺激で出血しやすい状態をいいます。この歯肉炎が悪化していくと、歯周病になってしまいます。

この試験の結果は、それぞれ図のとおりになりました。基本的に、食後によくガムをかめ

ば、唾液などがよく出て、歯垢の付着を防ぐことは容易に推測できます。しかし、すでに歯に付着している歯垢を取り除くのは、ふつうのシユガーレスガムでは困難であるといえます。

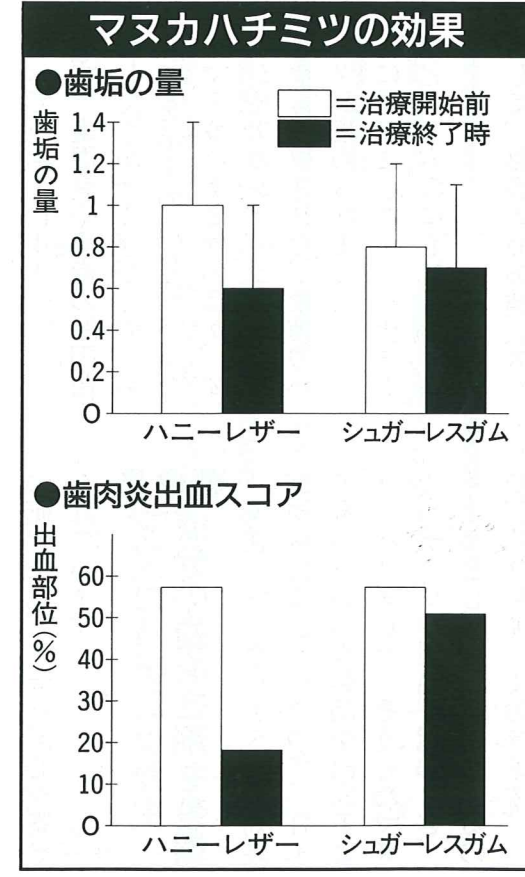
一方で、マヌカハチミツを活用したガムであれば、すでに歯に付着している歯垢でも効果的に取り除けるとわかったのです。

また、歯肉炎の出血部位についても、マヌカハチミツを活用したガムをかむだけで、著しく

●●口のウレアーゼ活性値が著しく低かった

さらに、マヌカハチミツに関して、日本でも興味深い試験が行われています。

ある大手食品メーカーの研究員が、マヌカハチミツの口臭に対する効果を調べました。その研究員は、特殊な機械を使って、口の中の細菌が発するウレアーゼという口臭の原因物質の活性値を調べたのです。くわしく説明していくと、ま



マヌカハチミツはパンに塗って食べてもいい

ず口の中が濁って菌が増えやすい起床時に、ウレアーゼの活性値を調べ、それを一〇〇とした。そして、そのあとにマルチトールキャンデー（マルチトールとは歯にいいとされる甘味料）や市販の口臭防止用キャンデー、マヌカハチミツキャンデー

イ（プロポリス配合）を三分間、なめて、再びウレアーゼの活性値を調べる、という試験を数日かけて行つたのです。

すると、この試験でマヌカハチミツキャンデーをとったときが、ウレアーゼ活性値が著しく低く、口臭が少なかったとわか

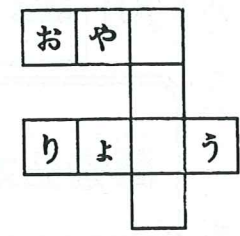
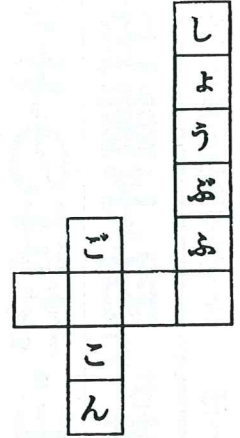
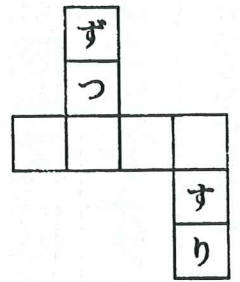
●●胃の悪さで起る口のトラブルにもいい

ほかにも、マヌカハチミツには多くの健康効果があります。例えば、ピロリ菌（正式にはヘリコバクター・ピロリ菌）に対する効果です。ピロリ菌は胃にすみつき、胃の粘膜や粘液の性質を変性させて、胃液から胃壁を守る働きを衰えさせます。

さらに、胃自体も、ピロリ菌から出る有害物質を抑え込もうとして、大量の胃液を分泌するため、胃壁にはかなりの負担がかかってしまいます。

こうしたピロリ菌の除去に、マヌカハチミツが効くと証明したのは、東京農工大学客員教授の寺尾啓二博士らの研究グループです。この研究グループは、ピロリ菌を入れた寒天培地に、マヌカハチミツを加えたところ、五%以上の濃度であればピロリ菌の増殖が完全に抑えられると突き止めたのです。

ちなみに、このことは歯と全く関係がないように思えるでしょう。しかし、胃が悪い人は歯周病や虫歯、口臭など口のトラブルが起こりやすいものです。そうした点から考えると、胃の大敵であるピロリ菌の増殖を防ぐことも、口のトラブルを防止する力が大きく、そのためにマヌカハチミツが効果を示すといえます。



暮らしを、気持ちを、未来をつなぐ。

こうこく

JAAA
Japan Advertising Agencies Association
社団法人日本広告業協会
http://www.jaaa.ne.jp

マヌカハチミツ活用の新歯磨き剤を使えば歯グキのはれ・出血が引きやすく、虫歯予防にも著効



ふしまきこうたろう 藤巻弘太郎

●有効成分が歯や歯グキ全体に広く行き渡る

年を取れば、どんな人でも体が衰えてきます。加齢による衰えを防ぐために、みなさんの中には栄養補助食品、いわゆるサプリメントを利用している人も多いことでしょう。サプリメントの多くは薬と違って副作用が少ないため、比較的安心して使えます。

そうしたサプリメントの中には、歯グキのはれや出血を抑えたり虫歯予防にも効果的なものがあります。それが、今までの記事でも説明してきたマヌカハチミツです。しかし、口の中の健康を考えると、マヌカハチミツをサプリメントとして補うよりは、マヌカハチミツ配合の歯磨き剤を使うほうが断然効果的です。

●●●歯の一面一面を一往復させていく

そこで私は、マヌカ歯磨き剤を活用した歯磨き法を患者さんにすすめています。まず、私がすすめる歯磨き法について述べましょう。

歯ブラシは、鉛筆を持つように、親指・人さし指・中指の三本の指で持ちます。きつく握るわけではなく、軽く支える感じを持ちます。そして、奥歯から歯と歯グキの間（歯周ポケット）に歯ブラシがしっかりと当たるように、上下に磨いていきます（歯ブラシの毛先が歯周ポケット内に入るように、歯ブラシをやや寝かせて

磨くと効果的)。ちなみに、歯を六面（ほお側三面・舌側三面）と見立てて、最低でも一面一往復ずつ、歯ブラシを往復させます（つまり、一本の歯を最低でも六往復する）。

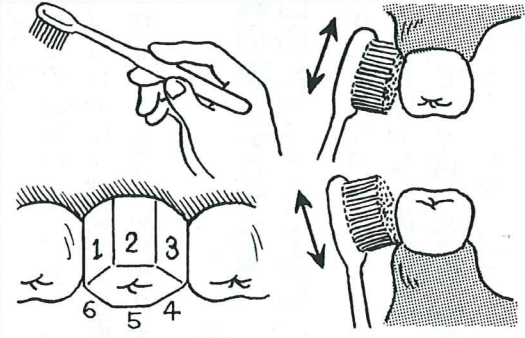
基本的な磨き方は以上のとおりです。前歯のほお側面を磨くときは、上下の歯を軽く合わせ、歯磨きすれば、一往復で上下の歯が一面ずつ、つまり二面同時に磨けますが、歯ブラシの

角度には気をつけてください。奥歯に関しては、上の歯・下の歯を別々に磨く必要があります。

また、奥歯は上下に磨きにくいという欠点もあります。そのため、奥歯を磨くときは、歯ブラシを持っていない手で口角（口の端）を広げてやるというのでしよう。あと、歯の舌側面に対して、忘れずに同様に磨きます。

このように、歯の一面ごとに一往復させる歯の磨き方をすると、すべての歯を磨き終えるまで、だいたい三分程度かかります。この磨き方がらくにできるようになったら、一面に二往復、三往復させるように歯磨き

藤巻先生がすすめる歯磨き法



●歯ブラシは鉛筆を持つように、親指・人さし指・中指の3本の指で軽く持つ。
●歯の間に磨き残しがないように、歯の上下を磨き、歯の裏側も磨く。
●歯の表面を磨くときは、歯の表面を磨くように磨く。



藤巻弘太郎先生



マヌカ歯磨き剤を使うときは歯を上下に磨くとい

をすれば万全です。

そして、私はこの歯磨きを行うときに、マヌカ歯磨き剤を使うようにすすめています。マヌカ歯磨き剤は、MGO（メチルグリオキサールの濃度）四〇〇+が最もおすすめてできます。このマヌカ歯磨き剤を一回

で使う量は、それまで使っていたふつうの歯磨き剤の量と同様でかまいません。

なお、私がすすめる歯の磨き方を歯磨き剤なしで先に行つてから、マヌカ歯磨き剤を歯ブラシに取り、歯周ポケットを含めて歯全体をサッとブラッシング

するという方法でも効果は同様に得られます。このような歯磨きをすることで、歯のトラブルが撃退でき

●●●口臭や唾液不足、口内炎の予防にも最適

では、実際に、マヌカ歯磨き剤を使えば、どのような歯のトラブルが改善できるでしょうか。マヌカ歯磨き剤は、歯や歯グキの状態が悪い人に歯科治療を行うとともに、自宅で使つてもらっています。そのため、マヌカ歯磨き剤単独の効果というわけではありません。

とはいえ、今までの歯磨きでは歯の出血が絶えなかったという人でも、マヌカ歯磨き剤をしばらく使つと出血がなくなつた

という人がおおいいます。また、マヌカ歯磨き剤で明らかに歯グキのはれが治まっている人もよく見られます。

さらに、予防の面から見て、マヌカ歯磨き剤は歯周病や虫歯を防ぐうえで大変効果的であるといえるでしょう。

もちろん、シクシク痛む虫歯や、抜歯が必要だといわれている歯周病がすつかりよくなる、ということはいえませんが、しかし、しっかりと治療を受けたあとに、マヌカ歯磨き剤を使えば新たな虫歯や歯周病の再発などを防ぐことができます。

ほかにも、マヌカ歯磨き剤を使つて口の中をきれいに保てば、口臭や唾液不足、口内炎まで防げます。みなさんも、ぜひ、試してみてください。

わかさ広告目次

・7月号・

あうん舎エンタープライズ	96、149
あすなろの杜	37
いいもの生活	20
インペリアル・コレクション	表4
エイディエフ	39
エイムスネット	65
エルモス化粧品	15
XPサイエンス	19
オアシス	77
薬の山下薬局	34、表3
健康開発情報センター	107
健康shop	6
食品賛助連合会	127~128
清栄薬品	63
生体エネルギー研究会	41
大都	12
艶ラボ	67
東京アロエ	45
徳間書店	55
日本広告業協会	117
ハイテクサービス	85
美研	目次5
ファイブメール	165
本の泉社	75
マイケア	53、71
マイレーベン・ジャパン	111
マキノ	61、105、140~146、155
マーキュリービス	表2
百花	103
ユマニテ	95、159

本誌に広告の掲載をご希望になる場合は、下記のわかさ出版広告宣伝部までご照会ください。
〒112-0002東京都文京区小石川115-2-2
株式会社わかさ出版・広告宣伝部
☎03-3814-9731 FAX03-3814-4452

薬用歯磨き剤も効かない歯周病の歯のグラつきや歯グキの痛みがマヌカ歯磨きで完全消失

わかさ
医学研究班

●●歯科検診で歯周病だとわかった

千葉県に住む館蔵さん(六十歳・会社役員)はもともと、趣味というくらい歯磨き好きで、食後の歯磨きは欠かしたことがありませんでした。「歯は、全身の健康のカナメと思っていたので、本当によく歯を磨いていました。そのおかげ

で、今まで虫歯らしい虫歯ができたことはありません。しかし、六十歳を過ぎたころから、歯グキに違和感があり、歯と歯の間にすきまができるようになってしまったのです。歯科検診でも、歯周病といわれました。それ以降、館蔵さんは医薬品や医薬部外品で、歯周病予防にいとされる多くの歯磨き剤を使って歯を磨いたそうです。



マヌカ歯磨き剤を使う館蔵さん夫婦

「でも、使い心地が悪く、たいていはいか月くらいでやめました。中には、二、三日で捨ててしまったものもあります。歯周病も全く改善せず、どんどんと悪化していった、食事中に歯がグラつく感じがあたり、歯グキに痛みが生じたりしました。もう、どうしたらいいか全くわかりませんでした」

●●妻の歯のグラつきや歯グキの痛みも消失

そうした館蔵さんが、マヌカハチミツを配合した歯磨き剤を知ったのは、今からちょうど一年前のこと。知人からマヌカ歯磨き剤をすすめられたそうです。「試しにマヌカ歯磨き剤を使ってみると、使い心地がすごくいいことに驚きました。私は、食後に五分くらい歯を磨くのが習慣ですが、ほかの歯磨き剤だと歯を磨いているうちに口の中の唾液とまざって、水っぽくなり、そのたびに歯磨き剤を吐き

出していました。ところが、マヌカ歯磨き剤は水っぽくならないのです」

また、マヌカ歯磨き剤を使ったあとに歯グキが硬く締まった気がしたので、館蔵さんはマヌカ歯磨き剤はいいかもしれないと続けて使うことにしました。

こうして、館蔵さんがマヌカ歯磨き剤を使って一カ月くらいたつたころのことです。「それまでであった食事中の歯のグラつきや歯グキの痛みがすっかり消えていたのです。もちろん、歯磨き法を変えたわけではないので、これはマヌカ歯磨き剤のおかげでしょう」

さらに、館蔵さんはそれまでであった口臭が見事に消えたことにも気づいたそうです。

「現在も、マヌカ歯磨き剤を使っている、歯グキの調子はすこくいいです。また、私の歯周病がよくなったのを知って、妻もマヌカ歯磨き剤を使っています。が、やはり妻も歯のグラつきや歯グキの痛みがなくなった、といます」

館蔵さんは、今年九十一歳の母親にも、今後の歯の健康のためにマヌカ歯磨き剤をすすめたと笑顔で話しています。

夜も眠れないほどの虫歯による歯の激痛が、マヌカ歯磨き剤を使った翌日にはほぼ治まり驚いた

わかさ
医学研究班

●●歯の痛みで食事も楽しめなくなった

東京都に住む清水博美さん(会社員・三十三歳)は、二〇一〇年の二月末に、急に左側の上の歯が痛みだしました。「それまで、その歯に痛みや違和感が何一つなく、本当に突然、ズキズキ痛みだしました。思い当たる原因としては、夜、歯を磨いたあとに食べるプリン

やヨーグルトでした。最初のうちは、我慢のできる痛みで、しかも冷たい水を飲んでも歯にしみるのがなかったため、歯を磨いたあとのプリンやヨーグルトをやめ、歯をいつも以上にしっかりと磨けば痛みが引く、と清水さんは思っていました。「ところが、歯の痛みは悪化するにつれて、ジツとしていてもうすぐような痛みで、夜も眠れ

ないほどでした。また、食事も楽しめなくなりました」

そこで、清水さんは三月二日にやむなく歯科医院の予約を入れました。

「近所の歯科医院をけっこう調べ、よさそうなところに電話をしました。でも、どこも予約がいっぱいですぐに治療を行ってくれるところがありませんでした。それで結局、最後に連絡した歯科医院で、週が明けての三月八日の夜の予約を取りました」

このように、歯科治療まで時間があった清水さん。なんとかして歯の痛みを和らげる方法がないかと考えた結果、以前、知人からすすめられたマヌカハチミツを配合した歯磨き剤に頼ってみることにしたそうです。

●●その場で歯のズキズキした痛みが引いた

こうして、清水さんは三月四日に知人からマヌカ歯磨き剤を譲り受け、その日の夜から歯磨

きをしました。

「まず、マヌカ歯磨き剤を歯ブラシに適量つけ、虫歯で痛む歯を中心にマヌカ歯磨き剤を歯に塗り込むように、じっくりと歯を磨きました。すると、その場で歯のズキズキした痛みが引いてきたのです」

また、夜も少し歯がズキズキ痛んではいたものの、それまでより程度が軽く、すぐに眠れたそうです。

「翌朝もマヌカ歯磨き剤を使ったら、歯のズキズキ感がほぼ治まって、歯のことが全く気にならなくなりました。清水さんは、歯の痛みが治まったので、歯科医に行くのもやめようかと思つたほどでした」

「それでも、念のために歯科医院に行ったところ、虫歯の状態はかなりひどいとのこと。とりあえず、その日は薬をつけてもらっただけで、三月十三日に麻酔を打たれ、神経を取られました。神経が取られたことは残念でしたが、マヌカ歯磨き剤の痛みを抑える効果には本当に驚いています」

清水さんは、これからもマヌカ歯磨き剤を使いつづけたいと力強く話してくれました。



抗菌作用が強力なマヌカ歯磨き剤

月に一、二度起きる口内炎がマ ヌカ歯磨き剤で皆無になり、歯グ キも引き締まりピンク色に一変

わかさ
医学研究班

● 口内炎の強い痛みが 一晩寝たら消えた

東京都に住む佐藤美枝子さん（五十歳・主婦）は、月に一、二度は口内炎が起こつていました。



歯と歯の間もキレイに保てるという佐藤さん

「口内炎の原因としては、かみ合わせの悪さがありました。食事しているとき、かみ合わせが悪いせいで、ほおの内側や舌をかんでしまうことがよくあるので

す。また、日ごろのストレスなども関係があったかもしれないね」
佐藤さんに口内炎がでやすいうことを知っていたご主人が、マヌカハチミツを配合した歯磨き剤を買ってきてくれたのは、昨年五月のこと。
「そのとき、舌に口内炎ができていたため、すぐにマヌカ歯磨き剤を使ってみました。マヌカ歯磨き剤は味がよくて、口の中

がさっぱりしました」
また、使い心地がよかつただけでなく、口内炎にも効果が現れていました。翌朝、痛みがなくなっていたのです。
「口内炎ができて、早く治ってしまえばいいです。だから、翌朝に治つたのも、ごく自然のことといえるかもしれません。でも、このときはまだ口内炎ができたばかりで、痛みが強かつたのです。だから、翌朝治つたのには驚きました」

● 歯グキがギュツと 引き締まった

こうして、朝晩の食後にマヌカ歯磨き剤を使うようになった佐藤さん。さらに、興味深いことに気づいた、といいます。
「私は以前、虫歯を治療したときに、歯科医師に歯と歯の間の汚れを落とす歯間ブラシの利用をすすめられ、長年、毎日使ってきました。でも、マヌカ歯磨

き剤を使いだしてから、その歯と歯の間もキレイに保てるようになったのです。もちろん、歯間ブラシの利用を完全にやめたわけではないですが、数日しなくても歯と歯の間に食べ物のカスがつまらなくなりました」
それから現在まで、佐藤さんはマヌカ歯磨き剤を使っています。

「この間、口内炎が一度も起こつていません。食事中にほおの内側や舌をかむことはありませんが、そのときに少し痛むだけ。すぐ、もとのように食事が楽しめるのです。これは非常にうれしいことです」

また、マヌカ歯磨き剤を使つてから、歯グキがキレイになつて引き締まったとも、佐藤さんはいいます。
「もともと、歯や歯グキはキレイなほうでした。それなのに、歯グキがいつそうキレイになつたのです。専門的にいうことはできませんが、歯グキのキメが細かくなつたというか、ギュツと引き締まり、歯グキの色も淡いピンク色になりました」

佐藤さんは、もうマヌカ歯磨き剤を手放せない、と話しています。

美容師の仕事で気になる口臭 が朝晩のマヌカ歯磨き剤で消え、 起床時の口のネバつきも解消

わかさ
医学研究班

● 翌朝、口の中が さっぱりしていた

「姉から、すごくいいから使ってみてとマヌカハチミツを配合した歯磨き剤をすすめられたのは、今年の三月上旬です」



口の悩みが解消した西井さん

「話をしたのは、岡山県に住む西井幹恵さん（四十五歳・美容師）です。もともと西井さんは、朝起きたときの口のネバつきや、仕事時の口臭を非常に気にして

いたため、何かいい歯磨き剤があれば教えてほしいと姉に相談していました。
西井さんは、姉からマヌカ歯磨き剤をもらって、まず夕食後の歯磨き剤のときに使ってみることにしたそうです。
「すると、たった一回使っただけで、マヌカ歯磨き剤のすごさがわかりました。私は朝起きたときにいつも口の中がネバつき、すぐに洗面所で口をすすい

● マヌカ歯磨き剤で 声の調子もよくなった

そして、わずか二、三日後のこと。なんと、西井さんは口臭が気にならなくなった、といいます。

「顔を近づけて接客する美容師としての仕事柄、口臭には常に気をつけていました。例えば、仕事がある日の前の晩は、ニンニク料理は食べない、などはあたりまえのことです。ただし、外食したときにたまたまニンニクが入っていることがあり、そう

したときは、何回も歯を磨いたり、口臭予防効果のあるうがい薬を使っています」

薬を使つたりしていました」
そんな西井さんでしたが、マヌカ歯磨き剤を使いだしてから、口の中がさっぱりしていて、自分で言う口臭チェックでもにおいが全くなくなり、口臭が気になつたことなどありません。
「口臭は、ニンニク料理などのおいの強い食べ物を食べたときだけではなく、体調が悪いときなどにも起こります。でも、マヌカ歯磨き剤を使っていると、体調が悪いときでも口臭が起こつていません」
そのほか、マヌカ歯磨き剤を使つてから、口内炎が起こらなくなつたことや、声の調子がよくなったことなどにも、西井さんは気づいたそうです。
「私は、マヌカ歯磨き剤の使い方や少し工夫しています。具体的にいうと、マヌカ歯磨き剤を歯ブラシにつけて、歯のすみずみまで三分程度磨きます。その後、すぐには洗い流さず、しばらく舌でマヌカ歯磨き剤を口全体に広げてやるのです。こうすることで、マヌカ歯磨き剤の効果が十分得られるのだと思います」
今は、口の悩みがないと西井さんは話しています。

カルシウムやコラーゲン、Q10 など歯と歯グキの強化栄養が 一挙にとれる新サプリが登場

●●● 歯を作る重要な成分 の「コラーゲン」

歯とひと口にいつても、実際歯の表面のエナメル質です。

このエナメル質のほとんどはカルシウムなどの無機質によってできていて、加齢（年を取ること）ですり減っていきたり、虫歯で広く溶けたりしていくと

もとの姿には戻りません。

その一方で、エナメル質の内側にある象牙質や歯髄、セメント質へと奥に行くにしたがって、カルシウム以外の重要な成分が増えてきます。

それが、たんぱく質の一種であるコラーゲンです。

歯のセメント質においては、コラーゲンとカルシウムの比率はより骨に近い感じ、コラーゲンの割合が増えます。さらに、歯根と歯を支える歯槽骨（しやうこつ）に、歯根と歯を支える歯槽骨を結びつける歯根膜にいたって

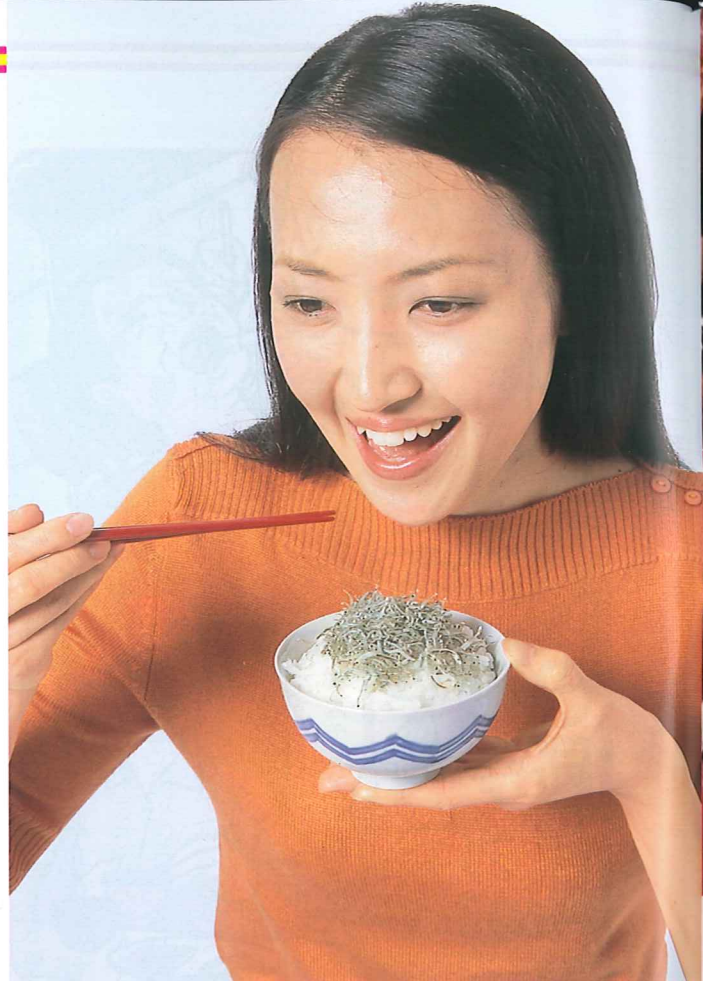
は、そのほとんどがコラーゲンでできているほどです。

私は以前から、骨を強化する栄養の一つとして、コラーゲンの役割に注目してきました。

コラーゲンは、血管や肌の真皮（皮膚の内層）に多く含まれるたんぱく質の一種ですが、骨の構成成分としても重要な働きをしています。

骨の成分は、硬骨（骨格を作っている硬い骨）の体積の約50%（重量では約20%）がコラーゲンで占められています。コラーゲンは骨の中に網目状に張りめぐらされていて、そこにカルシウムやマグネシウム、リンなど、骨の成分が結びついた構造になっています。

硬骨は絶えず再構築をくり返し、骨の作り替えをしています。そのため、コラーゲンが十分にあつて骨の中にしっかりと張りめぐらされていないと、強く丈夫な骨はできないのです。



カルシウムだけでは歯の強化は不十分

コラーゲンは、鶏・豚・牛などの肉類や、魚肉に含まれていますが、こうした食品の中でも、特に軟骨・腱や皮の部分に多く含まれています。

●●● ビタミンCとQ10 も補うと効果大

さて、骨や歯を強くする主たる栄養のカルシウムとコラーゲンを補うのにより効果的な方法

歯と骨を強める4種の栄養

カルシウム

歯を構成するミネラル（無機栄養素）の一種。歯や骨を丈夫にする働きがある。乳製品や海藻・小魚に多い。

コラーゲン

カルシウムとともに歯を構成する成分で、歯や骨を丈夫に保つ働きをする。鶏肉・豚肉などに多く、腱や軟骨に豊富。



コエンザイムQ10

体内でも合成される栄養。全身の細胞を活気づける働きがあり、歯や骨の若返りにも大変役立つ。

ビタミンC

コラーゲンが体内で効率よく働くために必要な栄養。コラーゲンを増やしく体内への吸収をよくするのに役立つ。

中野クリニック院長
なかのまさと
中野正人

があります。それは、カルシウムとコラーゲンに加えて、ビタミンCとコエンザイムQ10（以下、Q10と略す）を積極的に補うことです。

コラーゲンをとると、いったん体内でアミノ酸（たんぱく質の構成成分）に細かく分解されたあとに再合成されます。この再合成に必要な栄養素が、ビタミンCなのです。

次にQ10ですが、骨の新陳代謝（古いものと新しいものの入れ替わり）を促す働きをします。

私たちの体には約六〇兆個の細胞が、ブドウ糖を分解してエ

が強化されていくのです。

これは、歯を支える歯槽骨や、骨と成分比率の似ている歯のセメント質や象牙質でも同じしくみが当てはまると考えられます。つまり、健康な歯と歯グキの土台ができてくるというわけです。

●●● 骨粗鬆症の人の 骨密度がアップした

以上のように、骨を強化し、歯と歯グキを健康に保つには、カルシウムとコラーゲン、ビタミンC、Q10の四つの栄養を積極的にとるのが近道になることが、おわかりいただけたと思います。

実際、骨粗鬆症（骨がスカスカになる症状）の患者さんに、この四種の栄養をまとめてとつ

てもらった試験があります。

その結果、同世代の人の八割程度しかなかった骨密度（骨を構成するカルシウムなどの栄養がどれだけつまっているかを表す指標）が、六カ月後には平均値まで上昇したのです。

この結果からも、骨はもちろんのこと、歯を強くするためには、四種の栄養の摂取が有効であると考えられるのです。

最近では、カルシウム・コラーゲン・ビタミンC・Q10の四種の栄養が同時にとれる、新しいタイプの栄養補助食品（サプリメント）も市販されるようになり、その栄養を日常の食生活で積極的に補うとともに、そうした新サプリも活用して歯の健康維持に努めてください。

話題の商品 得情報!!

マカゴールド
元気の素
●2瓶まとめると
4,200円×2
(120粒) (合計金額8,400円)

ホワイトゲルマン
有機ゲルマニウム
●1瓶ご注文
12,600円
(500粒)

グルコサミン&コンドロイチン

軟骨の栄養素!
関節の潤滑油!
●2瓶まとめると
3,675円×2
(合計金額7,350円)

プロポリス80
●2袋まとめると
2,625円×2
(合計金額5,250円)

魚肝油
●2瓶まとめると
3,360円×2
(合計金額6,720円)

お申込は電話・FAXかハガキで

●お電話でのお申込は、通話料無料のフリーダイヤルで。

0120-103-296

●受付時間/AM9:30~PM6:00(日曜・祝日休み)

●FAX24時間受付中! **0120-103-297**

送料無料

5,250円以上お買い上げの場合
別途735円(沖縄1,260円)の送料手数料を
ご負担ください。

健康生活を応援! **ユマニテ**
〒192-0916 東京都八王子市みなみ野3-19-5

骨粗鬆症で虫歯にいつも悩んだが、歯の強化サプリで進行が止まりよくなかった

わかさ
医学研究班

若いころから歯が弱かった

大阪府に住む芋川（いもかわ）ミチ子さん（六十八歳・主婦）は、以前から虫歯の多いことに悩んでいたそうです。

「若いころから、三カ月に一回、歯科医で歯石を取ってもらうなど歯の健康に注意していましたが、虫歯はいつこうに減りませんでした」



歯も骨も強くなり食事もうれしくなった

そんな芋川さんでしたが、一〇年前に受けた市民健診で骨粗鬆症（骨の中がスカスカにもろくなり、骨折しやすくなる状態）と診断されました。

芋川さんの骨密度（骨を構成するカルシウムなどの栄養素がどれだけつまっているかを表す指標）は、平均骨密度の七〇％に満たない数値であることがわかったのです（七〇％未満が骨粗鬆症）。

虫歯になりやすいのは骨粗鬆症のせいなのではないか、と思った芋川さん。病院から処方された薬を飲みながら、小魚などカルシウムの多い食品をとり、毎日欠かさずヨーグルトを食べるなど気をつけたそうです。しかし、骨密度はいつこうに高まらず、虫歯も徐々に悪化していき、ついには、硬いものをさけて食事をするようになってしまいました。

「このままでは、いずれ虫歯で歯がボロボロになってしまい、総入れ歯にしなければいけなくなるのではないかとすごく心配になりました」

虫歯の進行がピタリと止まった

そんな芋川さんが、歯を強める四種（カルシウム、コラーゲン、ビタミンC、コエンザイムQ10）の栄養を含む新サプリを飲みはじめたのは、昨年六月。『わかさ』の記事で知ったのが

きっかけでした。芋川さんは、新サプリを朝晩の食後にとるようにしました。

飲みはじめてから半年たったころ、歯石を取りに行くと、芋川さんは歯科医から驚かれたそうです。

「虫歯の進行がピタリと止まっているというのです。こんなことは初めてだったので、私自身とてもビックリしました」

すっかり自信を取り戻した芋川さんは、食事のときに歯のことを気にせず、しっかりと食べられるようになったといいます。

また、骨粗鬆症でも大きな変化が現れました。

「飲みはじめて三、四カ月後に骨密度の測定をしたら、初めて数値が七〇％を超えていたのです」

その後の検査でも安定して七〇％を超えるようになった芋川さんは、病院の薬を服用するのをやめて、新サプリを欠かさず飲むようにしているそうです。

「虫歯の心配がなくなつてからは、なんでも食べられて食事の時間も楽しいですね」

芋川さんは笑いながらそう話してくれました。