

やっと秋らしい秋になりましたが、このままあつという間に冬になりそうですね。新型コロナの感染者も現時点においては下げ止まり状態ですが、すでに気温が下がっているヨーロッパや北海道では感染者数が増えていますので、これからの冬本番に向け、自分がしたいことを楽しめるよう、一人一人が免疫を低下させずに、自己管理をしながらうまく感染源と共存していけるよう意識しましょう。

『10月～3月までは高気圧優位』ですから、潜在感染源の中でも細菌（特に歯周病菌）が活発化します。誰もが持つ歯周病菌は口腔内だけでなく、血行性で全身に移動し、血管・骨・関節・神経系などに隠れています。そして「冷え」を引き金に活発化し、全身のいたるところで騒ぎ、その結果として急性・慢性炎症を起こします。

冷えは万病のもと・風邪は万病のもと・貧血は万病のもと、そして歯周病菌/カンジダは万病のもと、なのです。冬支度として貧血対策を以前お伝えしたと思います。鉄・ヘム鉄・ノンヘム鉄・フェリチン・酸素をはじめとする貧血関連項目のアレルギー除去をしたうえで、十分なタンパク+鉄+ビタミンCを補給することでした。

貧血であれば酸欠になります。酸欠は内臓・組織・細胞の機能低下を招くため、体温が低下します。かつ潜在感染源は酸素が嫌いなものが多いですから、『貧血/酸欠状態は感染源にとって都合の良い体』というわけです。また潜在感染源が活発化すれば、体は酸性化し、慢性炎症によって体温も下がりますから、悪循環に陥ります。

歯周病菌が騒ぐと、他の感染源も一緒に騒ぎだし、全身の免疫システムが低下します。その隙を狙って、乾燥する冬季に活発化しやすいウィルスが入り込んでくるのです。もしくはすでに体内に潜んでいたウィルスも活発化してくる（寝た子が起きる）のです。だからこそ、今こそ【弱アルカリ対策+貧血対策+マウスケアの徹底】を柱とした自己管理が重要になります。

ウィルスはインフルエンザ・コロナだけじゃありません、もっとたくさんのウィルス、そして新型予備軍ウィルスが自分の体内にも、環境中にも潜んでいます。ですから単独のウィルスを目的として作られたワクチンは対処療法に過ぎず、ワクチン自体にアレルギーがあれば免疫をより低下させますから、安易に接種してはいけないと考えます。どんなワクチンであっても、『接種する前にアレルギーがないかどうか、そして必要性が高いのか』を必ず確認してください。それは接種後に後悔しないためです。接種した後は必ずどなたも尿+唾液でのゲートマッサージをしてください。それでも不快症状が続く場合は、放置せずにアレルギー除去をしてください。

歯周病菌に話を戻しましょう。歯周病菌は世の中に何百種類といいますが、主要メンバーは5種類。そしてこの5種類の歯周病菌を持っていない人はいません、どなたも持っています。臨床的に母子感染、そして後天的な感染の両方ありますから、赤ちゃんから高齢者まで皆が持っている『世界最大の感染症』といえます。

【歯周病菌 トップ5（①～③はトップ3）】

- ① ポルフィロモナス・ジンジバリス (Pg 菌) *最も多く、強い臭いを放ち、貪食回避物質を出す
- ② トレポネーマ・デンティコラ (Td 菌) (スピロヘータ) *動きが速く、白血球に貪食されない細菌
- ③ タンネレラ・フォーサイセンシス (Tf 菌) *旧名；バクテロイデス・フォーサイス (Bf 菌)
- ④ アグリゲイティバクター・アクチノミセテムコミタンス (Aa 菌)
*多くはないが、貪食回避物質を出し、ひどい歯周病菌になる
- ⑤ ブレポテラ・インターメディア (Pi 菌)
*女性ホルモンによって発育促進（思春期・妊娠期）、貪食回避物質を出す

歯周病に関わる潜在感染源（歯周病菌各種＋カンジダ）の本籍は口腔内ですが、血行性ですので現住所は全身です。特にこの時期に頭頸部～胸部の症状が出たら、まず《歯周病菌が起きた！》とってください。

【一般的に言われている歯周病菌群による関連症状】

血糖異常（高血糖・低血糖）・血圧異常（高血圧・低血圧）・脈拍異常・動脈硬化・心疾患・脳疾患・各種痴呆・髄膜炎症状・各種臓器循環機能障害・肝機能障害・腎機能障害・肥満・痩せ・高コレステロール血症・慢性疲労・口臭・口呼吸・歯周病・虫歯・歯の着色・歯並び・受け口・歯形成不全・顎関節症・舌炎・味覚障害・口内炎・口唇炎・口腔内出血・アレルギー性疾患・咽喉頭炎・扁桃腺炎・喘息・気管支炎・誤嚥性肺炎・二キビ・湿疹・しみ・各種皮膚炎・慢性じんましん・皮下出血・乾燥性皮膚炎・水虫・爪水虫・白髪・脱毛・頭皮や毛根の炎症・副鼻腔炎・嗅覚障害・鼻血・視力障害・飛蚊症・視野狭窄・強膜出血・腰痛・肩こり・首肩痛・上背部痛・五十肩・関節痛・関節炎・頭痛・片頭痛・耳鳴り・めまい・外耳炎・中耳炎・内耳炎・聴力障害・睡眠障害・嚥下障害・逆流性食道炎・消化不良・消化性潰瘍・大腸炎・クローン病・慢性下痢・便秘・月経困難・月経前症候群・胎児未熟発育・不妊・膣炎・膀胱炎・頻尿・夜尿・各種精神疾患・行動異常・異常嗜癖・・・

【歯周病菌などの血管内感染源を刺激・騒がせないために】

- ① 潜在感染源が活性化する夕方以降に、糖（砂糖・果物・シロップ・米・芋）、酵母（パン・チーズ・ヨーグルト・酢・酒）、脂質（揚げ物・こってり・ギトギト）を摂りすぎない。
ガム（キシリトールも含む）も許可できる人のみ、最低限使用なら可。
- ② 温活（特に胸から上は冷やさない、帽子・耳当て・ネックウォーマー・使い捨てカイロなど）
- ③ スマホ・携帯・電話子機の使用は最低限（1回5分以内）、5分以上の通話なら固定電話（親機）にする。
通信しなくていいときには、いつでも機内モード（通信できない状態）にしておく。
LINE・フェイスブックなどもスマホではなく、パソコンで入力・送受信したほうが安全。
- ④ 口腔粘膜に不要な化学物質（歯磨き粉・マウスウォッシュ・うがい薬・フッ素・入れ歯洗浄剤・入れ歯固定剤・たばこなど）を触れさせない。歯ブラシは自分にあった材質・硬さのを選び、毎月交換しておく。
電動歯ブラシは歯茎を傷つけるため、できるだけ避ける。歯磨き・歯間ブラシ・糸ようじもやりすぎない。
歯科診療時、さまざまな化学物質・歯科材料を使うため、不快感あれば帰宅後唾液＋尿でゲートマッサージ。
不快症状が強ければ、セデス＋イブ、ロキソニンを適宜使っておく。
歯科矯正・マウスピース・インプラントの類は、有効度・必要度が高く、かつアレルギーのない素材とする。
またマウスピース・義歯への消毒薬使用は原則的には許可しないので、石鹸・歯磨き粉で洗浄後、ミョウバン水・ペリオバスター水など使用。

【増田カイロのお勧めアイテム】

- * 歯ブラシ：ルシェロ グラッポ（一般）、ピセラ（歯茎の弱い人用）：ネット購入可
- * 歯間ブラシ・デンタルフロス：自分にあっていて、使いやすいもの：やり過ぎないように！
- * 歯磨き粉：バイオペースト（細菌対策）、
ペリオバスターN/プレミアムナチュラル/ファンギゾンシロップ（カンジダ対策）
- * その他：ミョウバン水＋竹れき（竹酢液を蒸留したもの）でのうがい

全てアレルギーがないことが条件、またアレルギーがなくても、歯周病菌の活性度が高すぎる場合も、使用時不快感がある可能性はあります。我慢して、無理して使っては逆効果ですので、不快感あれば中止しお知らせください。

* 歯科での定期チェックを受けて、磨き方も自分に合った方法を確認してください。

* 歯磨きやマウスウォッシュだけでなく、マウスピース・インプラント・義歯・入れ歯安定剤・入れ歯保存液・歯科治療材料などにもアレルギーがあると、歯周病菌やカンジダを活性化し逆効果です。 増田カイロ