

## 毒だしうがい

口の中には約1000億～6000億個の細菌が住み着いています。

その細菌の中に、「ばい菌」が潜んでいます。

**ばい菌が増えると、からだに悪さをはじめます。**

最初のターゲットは口の中。

ばい菌が原因で、歯周病や虫歯になってしまうのです。

どちらも発症すると、完治が難しい病気。

20歳以上の日本人のなんと約8割は歯周病にかかっています。

口の中で暴れたばい菌が口の中の毛細血管に入り込むと、からだ全体に菌がまわります。

血管に入ったばい菌が血管の壁に炎症を起こし、コブをつくると動脈硬化。

コブがはがれて落ちると血管を詰まらせることも。

**歯周病になると、約3倍も脳梗塞や心筋梗塞になる確率が上がります。**

血管に入ったばい菌は血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きを低下させ糖尿病になる可能性も高めます。

**歯周病になると、約2倍も糖尿病にかかりやすくなるのです。**

さらに歯周病になると、約7倍も早産や低体重児出産のリスクが高くなるという報告もあります。

動物実験によると、**歯周病がアルツハイマー型認知症を悪化させることがわかりました。**

口の中のばい菌が気管支や肺に入ると、65歳以上の死因1位でもある肺炎を引き起こす原因にもなります。

口の中のばい菌は、からだのあちこちに悪さをするとんでもない**悪物**なのです。

口の中のばい菌のエサは、食べ物や飲み物に含まれている糖分。

すべて胃に流れてくれるといいのですが、どうしても菌の表面や歯の周りに付着してしまいます。

そうすると、そのエサを目当てに、ばい菌がどんどん集まりはじめます。

食べたり、飲んだりしてから8時間経過すると集まってきたばい菌が、かたまりをつくりはじめます。

24時間経過すると、目で見てわかるくらいのかたまりになります。

このかたまりを「プラーク(菌垢)」といいます。

やわらかいプラークは、歯みがきで取り除けます。

ただし、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目といったところまで丁寧にブラッシングすると、という条件付き。

プラークを完全に取り除ける歯みがきができる人は、ごくごく少数。ほとんどの人が歯みがき下手。

プラークが残ると、2～3日で歯石になります。

歯石になると歯みがきでは取り除けなくなります。

そうなってしまったら、歯科医にお願いするしかありません。

歯石があるとエサやばい菌が付着しやすくなるため、さらにプラークがつくれやすくなります。

**歯みがき下手の私たちがばい菌から口の中を守るには『毒だしょうがい』をすればいいのです！**

「毒だしょうがい」なら、プラークになる前に、ばい菌やエサを口の中から洗い流せます。

ばい菌もエサがなければプラークをつくれません。

「毒だしょうがい」ができれば、極端な話、歯みがき不要。

口の中を、いつもきれいな状態に保てるのです。

### 《口の中がすっきりきれいになる毒だしょうがいのやり方》

① 30ml くらいの水を含み、口を閉じます。

② 口を閉じたまま、口に含んだ水を**上の歯**に向けて、クチュクチュとできるだけ大きな音をたてながら、強く速くぶつけます。10回ぶつけたら、水を吐き出します。

③ 同じように口に水を含み、その水を**下の歯**に向けて、②と同じように強く速くぶつけます。10回ぶつけたら、水を吐き出します。

④ 同じように口に水を含み、その水を**右の歯**に向けて、②と同じように強く速くぶつけます。10回ぶつけたら、水を吐き出します。

⑤ 同じように口に水を含み、その水を**左の歯**に向けて、②と同じように強く速くぶつけます。10回ぶつけたら、水を吐き出します。

上下左右、各10回クチュクチュ。口が疲れているのは効いてる証拠！

### ○姿勢がいいと水圧がよくかかる

⇒毒だしうがいは、水圧を利用して歯や歯の周りの付着しているばい菌や食べカスを洗い落とします。うがいをするときの姿勢で気をつけるのは、上を向きすぎない、下を向きすぎないこと。できるだけ正面を向いてうがいをすることで水圧がよくかかります。

### ○水の量は多すぎても、少なすぎてもダメ！

⇒口に含む水は、30mlくらい。ほほが膨らむほど水を含むと口が動かせなくなります。逆に少なすぎると洗浄効果が小さくなります。口の中で水をかきまわしてみても、全体に水がまわるようならOK。何度か試してみて、自分の適量を覚えましょう。

### ☆1日3回、食後に「毒だしうがい」をやるだけ。

「毒だしうがい」が習慣になると、虫歯や歯周病が進行することもなければ、ばい菌がからだに悪さをすることもなくなります。

誰でも気軽に始められる、「毒だしうがい」。

さっそく、次の食後から始めてみましょう。

### 参考文献

照山裕子『歯科医が考えた毒だしうがい』アスコム