

医療ルネサンス

No.5845

口から元気に

4 / 5

岡市の「みらいクリニック」院長で内科医の今井一彰さん。ある患者が1本の歯を完全に治療したら、長く患っていたリウマチが治った——などの話に驚かされた。

今井さんによると、口中の細菌感染は体全体の免疫を乱し、一見、関係がなさそうな病気を引き起こすことがある。歯周病や虫歯がある人のほか、口呼吸の癖がある人は口の中が乾燥

東京都の刈部真紀さん(45)は、子どものころからアトピー性皮膚炎に苦しみ、4年前までは顔から首にかけて皮膚が赤く腫れていた。春は毎年、花粉症に悩んだ。そんな症状が急速に改善したのは、呼吸の仕方を変えてからだという。

きっかけは、勤め先の「相田歯科クリニック」(東京都荒川区)院長の相田能輝さんが2010年12月、歯科医対象のセミナーで聴いた講演だった。

鼻で呼吸 アトピー改善

このほか、生理食塩水で鼻を洗浄し、通りを良くする方法も教わった。

し、細菌感染が起きやすい。歯科治療を受けたり、口呼吸をやめたりすることで、病気が改善する例が報告されているという。

こうした病気のとらえ方は、20世紀初めに欧米ではよく知られていたが、抗菌薬での治療が広まるにつれ、忘れられていた。

相田さんは、こうした病気の見方を歯科診療にも生かそうと今井さんと情報交換するようになり、アトピー性皮膚炎がひどかった刈部さんを紹介した。

刈部さんは、今井さんから話を聞き、「まさに自分のこと。口は開いているのが正常だと思っていた」と話す。以前、よく扁桃を腫らしては抗菌薬を飲んでいました。少し出っ歯で、いつも口を開けて呼吸していたためだと思い当たった。

今井さんが勧めたのは、ロテープや今井さん考案の「あいうべ体操」。ロテー

プは、寝る前に唇に紙ばんそうこうを縦に軽く貼り、睡眠中に口を閉じる。あいうべ体操は「あ」「い」「う」と発音する形に口を動かし、最後に「べ」と舌を突き出す。口呼吸の人は舌が弛緩して、位置が低い傾向がある。あいうべ体操を1日30回程度続けると、口周りが引き締まり、舌の位置が上あご方向に上がるため、口を開けにくくなり、鼻呼吸しやすくなる。



口呼吸をやめてアトピー性皮膚炎が治った刈部さん(左)。勤務する歯科医院受付で、患者に鼻呼吸の大切さや「あいうべ体操」の方法を教える(東京都荒川区の相田歯科クリニックで)

言われた通り続けると、皮膚炎は徐々に和らぎ、1年ほどで目立たなくなりました。花粉症も軽くなり、今年20年ぶりに薬を服用しなかった。刈部さんは「自分で治せてしまった」と驚く。

相田さんは、自分のクリニックを受診する歯科の患者にも必要に応じて今井さんの実践法を教えている。