



病気は口の中から始まる！

口の中は熱帯雨林のようなもので、暑く、高湿度で細菌・真菌・ウイルス・原虫など常在菌 399 種・100 億個とされています。世界人口数 73 億より多いのです。

そして、口と鼻は最も重要な空気と栄養を取り入れている反面、病気の原因となる毒素と細菌の入り口です。傷口からと同様に口からも容易に血流に入ります。

いま米国では 65 歳の 10 人に一人、80 歳以上の半分はアルツハイマー病に罹っていますが、我が国も大差ないと考えられています。この疾患も口腔衛生によるリスクが考えられています。

われわれは、毎日歯を磨いて定期的に歯科診療を受けても依然、虫歯や歯肉炎、歯槽膿漏（歯周病）に多かれ少なかれ罹っているのが現実です。

そこで、(ココナツ又はえごま油) オイルによるうがい (oil gargling)、即ちオイルプルング (oil pulling) があります。『ガラガラ』する「うがい」でなく、『ぶくぶく』と**大匙 1 杯 (15ml)** を口の中で**約 15~20 分間**すすぎます。朝一番、最も雑菌が増殖している時に行うと効果があります。オイルプルング時間は少し長いのですが、洗面や布団上げ、台所など仕事をしながら行えばよいでしょう。できたら食前 3 回/日。

注意する事は、うがい後のオイルは菌が一杯で、乳化した感じになり決して飲み込まないことです。そして、このココナツオイルは水道管を詰まらせる危険のため、洗面所（排水溝）には捨てない事で、ディッシュカ袋に吐き出し**ゴミ箱**に捨てることです。その後は、塩水ですすぐと爽やかになります。

この療法は、口腔から体内の有害菌を捨てることによって**免疫系**の負担を軽減し、丈夫な体になります。古くインドのアーユルヴィーダという健康法のひとつでもあり、近年はミランダ・カーやアカデミー賞受賞女優方や日本では道端ジェシカさんが実践していることで有名です。

効用は、歯肉炎から引き起こす主要疾患の**心内膜炎、誤嚥性肺炎、糖尿病、早産、関節炎、認知症**などを予防します。また、顔のエクササイズになり、特に頬のシワ（法令線）予防になります。また、味覚増進や口臭消去にも効果があります。

その他の注意点としては、①歯間ブラシや歯磨きの代用にはならないので欠かせません。しかし、歯磨きは歯茎を傷つけるので一日 2 回以下とし、歯磨き粉はフッ素入りで無い方がよい。②ドライマウスに注意し、水分補給を**体重 12 kg 当りコップ 1 杯 (360ml)** の割で飲む。③歯に水銀やニッケルの詰めがある場合は、亜鉛 (15mg)、セレン (70)、銅 (2) のサプリメントが望ましいです。

尚、子どもは 5 歳から始められます (小匙 1~2 杯を 3~5 分)



参考：『ココナツオイルプルング』B.ファイヤー、白澤卓二訳、2015