



歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れる

と、歯が薄くなるよ」といわれたことがきっかけです。

歯磨き剤の多くは、研磨剤などが含まれていて、歯をゴシゴシこすつていると、確かに歯が薄くなります。母からこの言葉がいわれて、「歯がなくなつては困る」と青ざめてしまいました。

そこで私は、一日五回の歯磨きをやめることにしました。ただし、その代わりに歯ブラシの毛先を歯と歯の間に入れて歯グキをたたくようにしたのです。これを夕食後に居間で三〇分ほど行うことにしました。

ちなみに、通常の歯磨きは全くせず、歯グキをたたくときに歯磨き剤を使いませんでした。

また、歯グキをたたくて出る唾液はすべて飲み込みました。

こうして、歯グキをたたくようになってから、虫歯が全く起こらなくなり、小学六年生の歯科検診でも「虫歯なし」という結果になったのです。

それ以後、虫歯なしのまま成長していった私は、歯科衛生士になろうとそのため学校に入り、歯の勉強に励みました。もちろん、授業では歯科の世界で一般的な歯磨き法などを教えら

れ、私も歯グキをたたく方法に加え、そうした歯磨き法も行いました。

しかし、結局、そうした歯磨き法はその場だけで歯グキをたたく方法が続けていきました。

そして、無事に歯科衛生士となり、現在のはかれこれ三〇年以上働いています。歯グキをたたくきはじめて小学五年生から今まで、私自身、虫歯が一本もできず、もちろん、歯周病の恐れさえないという状態です。

●●● 歯グキ固めで唾液が たくさん分泌される

ところで、歯科衛生士として働きななか、私のこの歯グキをたたく方法について、多くの歯科医師からすばらしいというホメ言葉を

いただいたき、ひいては「歯グキ固め」と名づけて、希望者に「歯グキ固めの施術」を行うことになりました。この施術で、私は非常に細かく患者さんの歯グキをたたくようにしていきますが、歯グキ固めは本来、どんな人

も簡単に行えます。その方法を、次の記事で述べています。

最後になりましたが、歯グキをたたく歯グキ固めの効果を述べておきましょう。

歯グキ固めを行うと、歯を支えている土台ともいえる歯槽骨や靱帯（歯と歯槽骨をつなぐ組織）が活性化されます。歯槽骨や靱帯は、日常的にある程度の刺激を受けないと衰えて歯グキが弱まり、ひいては歯を支えられなくなつてしまいます。歯グキ固めで歯槽骨や靱帯が刺激されることで、骨密度が上がったり、靱帯が強まったりして歯グキが固まり、歯をしつかりと支えることができるようになります。

また、歯グキを刺激すると、悪い菌を殺す唾液がたくさん分泌されるため、歯周病や虫歯の原因菌が除去されます。

さらに、歯グキ固めをやる滞りがちな歯グキの血流がよくなることから、歯や歯グキに栄養や酸素が行き渡り、ともに非常に丈夫になります。

以上のことから、歯周病や虫歯、そのほかのさまざまな口のトラブルに歯グキ固めがいいといえるのです。