歯グキ固めで重い歯周病・虫歯も口臭・唾液不足もほぼ治り80歳で入れ歯知らずの人も多い

久保田智子（くぼたともこ）

歯グキ固めでは、毛先が硬い歯ブラシを使う

●●一回やれば歯グキの●●爽快感を感じられる

私がすすめる歯グキ固めは、ふつうの歯磨き法と違って、時間がかかります。しかし、私が歯グキ固めを指導した人の多くは、自分たちのできる範囲内で、うまく歯グキ固めを行ってくれます。というのも、どんな人でも、歯グキ固めのよさを一回で実感できるからです。

歯グキ固めでは、ブヨブヨした弱い歯グキを硬い毛先でたたくので、痛みを伴います。歯グキが非常に弱い人は激痛を感じる場合もありますが、たいていの人は「気持ちいい痛み」と評します。

また、血も出ますが、これは前の記事でも述べたように、古くてうっ血したもの。したがって、血をしっかり出した人は、歯グキが軽くなるといいます。

何よりも、以上の気持ちいい刺激と歯グキの軽さ、いわば爽快感を感じられるため、歯グキ固めを続ける人が多いのです。

なお、歯グキ固めのやりはじめは、食事のときなどに歯が浮く感じがする人もいます。しかし、もう一日たつころには逆に歯がしっかりして、食べ物がよくかめるようになってくることも、歯グキ固めを続けるきっかけになるといえるでしょう。

●●重症の歯周病が治り●●抜歯も防げた

こうして、歯グキ固めを一日数分でも毎日続けるようになると、明らかに歯が変わっていきます。

例えば、虫歯が絶えない子供を持つ母親に歯グキ固めを指導し、その母親が子供に歯グキ固めを教えたところ、母親も子供も虫歯が全くできなくなったそうです。

また、歯肉が下がり、ほとんどの歯が抜け落ちそうなほど重症の歯周病の人が歯科治療に通うとともに歯グキ固めを行ったところ、三カ月後には歯のグラつきや歯グキの激痛が消えてウミも取れ、抜歯、ひいては入れ歯をせずにすみました。

さらに、難病が原因で唾液（だえき）が全く出なかった人が、歯グキ固めでたっぷり唾液が出るようになって、すごく喜んでいた人がいたのも印象的です。

ちなみに、口臭に関しては、歯グキ固めをやれば間違いなく解消します。現に、歯グキ固めをやってくれている人で口臭に悩む人はいないし、しかも実際に対面で話しても口臭が感じられる人はいません。

今、八十歳九十歳という高齢で、部分的に入れ歯を使っている人も、安心して歯グキ固めを行ってください。こうした人でも、それ以上の入れ歯が不要ですんでいる例がたくさんあります。

総入れ歯の人でさえ、歯グキ固めをやれば、かむ力が断然強まり、食事が楽しめるようになるはずです。

部分入れ歯や総入れ歯の人が歯グキ固めをするときは、入れ歯をはずし、その部分は歯ブラシの毛の横腹を使って、広範囲に歯グキを軽く小刻みにたたいていけばいいでしょう。