歯グキ固めをやったら黒ずんだ歯グキが淡いピンク色になり、歯のグラつきなど皆無

わかさ医学研究班

●●歯ぎしりで●歯グキが傷んでいた

東京都に住む吉川洋子さん（五十八歳・主婦）は歯が丈夫で、小学生のころに数本の虫歯治療をしてから約四〇年間、歯科医院での治療や検診を受けたことがありませんでした。

ところが五十歳を過ぎたころ、歯が浮くような感じがしたので歯科医院で見てもらうと、左上の一番奥の歯に虫歯が見つかって治療が始まりましたが、そのさい奥歯がうずいてグラグラしだし、痛くて食べ物をかめなくなってしまったのです。

「そのため抜歯することになりましたが、こんなにも簡単に歯を抜いていいのだろうか、という疑問を持ちました」

さらにしばらくして、今度は右上の奥の歯がうずいて動くようになり、別の歯科医院に行きましたが、やはり抜歯するしかないといわれ、結局、歯を抜くことになったそうです。

そして、今から三年前のこと。今度は奥歯の一本が割れてしまい、それまでとは別の歯科医院に行ってみることにしました。

「その歯科医院では抜歯しなくてすみましたが、その治療が終わったあとに、歯科医師から私の歯グキは全体がはれているといわれました。なんでも、私は無意識に歯ぎしりをするために、歯グキが傷んでいるのだそうです。そこで、その歯グキを治療するために、久保田智子先生の歯グキ固めの施術を受けることになったのです」

硬い食べ物でも平気でかめるという吉川さん

●●一日に一〇～一五分●歯グキ固めを行った

歯グキ固めの施術では、硬い毛先の歯ブラシを歯と歯の間に入れてグイッ・グイッ・グイッと押され、痛みや出血がすごかったという吉川さん。しかし、施術が終わったあとは、歯グキに爽快感があったそうです。

「久保田先生から、自宅でもやったほうがいいと歯グキ固めのやり方を具体的に教えてもらいましたが、自分でやるのは大変そうなので毎月一回、久保田先生の施術を受けていました」

すると、二年たったころには、ときどき歯グキがはれることはあったものの、歯のグラつきなどのトラブルが起こらなかったそうです。

「歯グキ固めは本当に歯にいいと実感できたので、いよいよ自分でも歯グキ固めを行うことにしました。私は、食後にふつうの歯磨きをするとともに、時間があるときに一、二分ずつ、一日に計一〇～一五分程度、歯グキ固めを行いました」

こうして、自分でも歯グキ固めを行うようになった吉川さんの歯グキは、どんどん硬く丈夫になっていきました。

「自分でもやりだしたら、歯グキ固めを知る三年前は黒ずんでいた歯グキが淡いピンク色になりました。また、おせんべいなどどんな硬い食べ物でも平気でかめます。もちろん、歯のグラつきや歯グキの痛み・出血などは起こっていません」

吉川さんは、これからも歯グキ固めで自分の歯を守っていく、と話してくれました。