

歯周病と無縁で、86歳の今も自分の歯が30本も残り食事も楽しむ秘密は毎日の歯グキ固め

わかさ
医学研究班

●●食べ物をかむのが楽しくなってきた

東京都に住む麻田平蔵さん（あさだ へいぞう）は八十六歳の今も現役で、出版社やロシア料理店、ゴルフ場などを経営しています。

麻田さんは、若いころから歯科医院で歯のクリーニングを毎月受け、毎日三〜五回は歯を磨

いていましたが、一〇年ほど前に歯科衛生士の久保田智子先生に出会ってから、歯グキ固めも毎日行うようになりました。「歯グキ固めを行いだしてから、弱っていた歯グキが非常に硬くなってきた、食べ物をかむのが楽しくなってきました」

麻田さんは、毛先が硬い歯ブラシを使って、テレビを見ながら一日に一〇〜二〇分ほど歯グキ固めを行って

いるそうです。ちなみに、麻田さんは食後や甘いお菓子を食

べたあとには必ず歯磨き剤をつけて歯を磨きますが、このときも毛先が硬い歯ブラシを使います。

「歯グキ固めをやっているお

かげで、歯グキから出血することはなく、歯周病になったことはありません。また、八十四歳の妻も歯グキ固めで丈夫な歯と歯グキを保っています」

現在、自分の歯が三〇本もあるという麻田さん。これからも、歯グキ固めを行っていく、と力強く話してくれました。

●●歯グキ固めをしてから抜歯なし

東京都に住む田村淑子さん（たむら よしこ）は平成十年一月、歯が痛み、歯グキもはれて弱ってきたので、近所の歯科医院で、歯の徹底的な治療を受けました。そして、全般的な治療が終わったあと、久保田智子先生に歯グキ固めを教わりまし

た。

「最初は、歯グキ固めの施術を受けましたが、歯グキの出血がひどく、痛みもありました。しかし、やり終わったあとは、歯グキがさっぱりして軽くなつて

いました」

その後、田村さんは朝晩の食後に歯グキ固めを五、六分行い、そのあと歯間ブラシを使い、最後に歯磨き剤を使って歯をサツと磨くようにしました。また、自宅にいるときは昼食後も歯グキ固めを一〇〜二〇分行

ったそうです。

「こうして、歯グキ固めをやりだして一年もたたないうちに、黒ずんでいた歯グキがピンク色になりました」

その後も現在まで歯グキ固めを続けている田村さん。現在の歯グキはすごくいい状態の淡いピンク色。好物の硬いおせんべいもバリバリとおいしく食べている、といえます。

「現在残っている自分の歯は二〇本。これは、歯グキ固めをやりはじめてからずつと変わっていません。つまり、歯グキ固めで抜歯や入れ歯をしなくてすんでいるのです」

田村さんは、これからも歯グキ固めを続けていくそうです。



丈夫な歯と歯グキを保つ麻田さん夫妻



田村淑子さん