

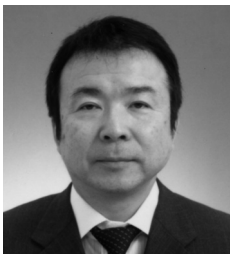
## 日本人の異変と口腔 —顎関節症は姿勢と咬合と筋力 の問題—

Japanese accident and mouth

—The temporomandibular arthrosis is a problem of posture, the dental occlusion, and muscular power—

川邊 研次

キーワード：顎関節症、姿勢と咬合、ストレッチ板、原始反射、内蔵下垂



(かわべ・けんじ)  
歯科医師  
姿勢咬合研究会  
ICDフェロー

### I. 顎関節症の起こる原理から

顎関節症は、運動機能の低下による姿勢の異常の継続的な時間の経過によってもたらされた噛み合わせの異常として捉える。問題の定義を変えることで、問題の解決は姿勢咬合では容易になってきた。顎関節症（顎運動の異常、顎関節部の疼痛、顎関節の音、咬合できない）と言われるほとんどの疾患は、運動機能の簡単な診断で数分から、数時間の様々な検査の途中で改善、及び回復される。問題は、その病態にいたる時間の問題による形状の異変であった。時間の経過の治療方法が自然免疫力向上の予防歯科医療として必要になってきた。日常生活の問題点を、捉え、その結果としての口腔内の形状、状態から把握し、口腔環境、運動機能の問題点を経過を追って改善する予防歯科医療を行なってきた。その結果、今まで言われてきたスプリント療法、咬合の治療と言われる咬合の挙上、削除などはほとんど必要なくなった。咬合の調整で必要なのは、8番の問題を除いては、乳歯の交換期、歯周病の急性症状での提出の問題のみであった。ほとんどは、歯牙歯根膜反射と、粘膜、舌運動、頸椎のROM（Range of Motion）の問題の解決と同時に、呼吸、食、動きなどの問題の解決を全身の形状、粘膜の状態、口腔周囲筋、顔面、頭蓋の形状によつての診断、指導によつて、数分から、数時間で大きく解決される病態であった。呼吸、食、動きによるいわゆる癖と言われる習慣は、全身の形状、顔面の形状に現れ、成長すると、その時間の経過によるイメージの確定によつて起こる問題点が多い。この問題が正常とは逆の姿勢を作り出し、歩き方、立ち方、座り方、寝方に影響を与え、顔面、頭蓋の老化という問題にまで及ぶ。成長した後のイメージの問題は、周りの環境の継続的な影響によつて起こった問題であり、このイメージの変換を行うきっかけを作り出せば多くの問題の解決ができる。

### II. 母体内、生後の問題

生まれてくる時点での摂理の方向性は帝王切開を行った分娩以外はほぼ、一定である。現代では陣痛から出産までの時間が半日から、数日という時間が長くなっている。通常の出産は陣痛から十数分。（愛知県

岡崎市 吉村医院では、古くからの生活様式でこの出産の問題を解決している) この出産の問題を川邊式オープンハート (川邊が幼児期の体験をもとに考案した治療の時の姿勢。無麻酔で、誰でも数分の訓練をすればイメージの変換ができ、歯髄まで達するカリエスの治療も痛みなく行える。グラディアの出現によってオープンハート法は、MIを確立することができた。固定的な概念が疼痛を創り上げてきた為のイメージの変換方法) 姿勢が大きく解決した。

生後三ヶ月までの母親の姿勢の異常によってもたらされる授乳姿勢が、咬合にも免疫力にも大きく関係する呼吸の問題を招いていた。生後三ヶ月までは、どんな姿勢からでも嚥下と呼吸が同時に出来る。三ヶ月を過ぎると弁がひとつになり、嚥下と呼吸は別の機能になる。今までの歯科医療では、生後3ヶ月までの抱き方、寝かせ方などの姿勢の問題と嚥下、呼吸を司る舌運動と、嚥下姿勢の問題の解決が全くされていなかった。生後三ヶ月までは気道と食道の弁がそれぞれ独立して存在し、機能するから通常大人では嚥下ができない姿勢で授乳していても、呼吸と嚥下が同時に出来る。この姿勢が成長期の最も基板となる時期に母親の今まで日本の歴史になかった姿勢によって問題を起こすようになった。将来の大きな問題の解決がこの生後三ヶ月までという時間の問題の解決と共に、母親の影響の最も将来にまで大きく及ぶ時間の問題の解決が必要であった。ゼロ歳からの歯科医療の存在が今までなかった。

### Ⅲ. 歴史からみる日本人の椅子と靴文化

日本の歴史上、欧米諸国、アジアの他の国々と違い、靴の文化と、椅子の文化を適応できない文化があった。(馬具としての靴、椅子の文化とわらじと蹲踞の姿勢、正座の姿勢。) 日本では靴は歴史がまだ100年程度、椅子は60年程度の歴史しか無い。欧米では、少なくとも2000年以上の歴史がある。

日本人には、帯、欧米人にはベルト。腸の長さに匹敵する内臓を守る道具としての発達。運動機能、体型に大きく関係する。その機能から生まれた体型が、食に大きく影響を与え、歯型、顎運動にも大きく影響を与えた。咬合様式のチョップタイプとグラインディ

ングタイプとはバックグラウンドの食が大きく違ってくる。現代の日本人は、日本人の姿勢でもなく、欧米人の姿勢でも無い座り方、立ち方、寝方を行う新しい民族であり、動かなくなった動物にもなってきた。(相山女学院 人間関係科 山根一郎先生は、日本人が日本人でもなくなり、欧米人でもない歩き方、座り方、立ち方をしているための体型と考え方の異常を説いています。) 動物としての機能をなせば体温は日本人では36.7度、欧米人は37度から37.5度であるが、近年では低体温化が進み、34度台という本来は死を迎える状態での体温しか無い若者も現れてきた。(低体温と内臓下垂、呼吸の問題の論文はかなり出ています。) 姿勢の影響により、内臓の下垂がほとんどになり、内臓機能が低下し、運動機能も低下し、低体温になることは定説として捉えられている。内臓の下垂は、口腔内に如実に現れている現象であるのにも関わらず、歯科医療では今までほとんど関連性を見いだせなかった。内臓下垂は、老人様姿勢によって起こる現象で、老人が低体温であるというのもこの独特な姿勢による筋力の低下によって起こる現象。多くのパーシャルデンチャーをいれている方が、下顎では前歯部しか残っていない方が多いのは、この内臓の下垂によって起こる現象である。歯牙解剖学では大白歯部の形状から、臼磨運動というのは、食物が介在して初めて行われる運動で、歯牙同士は接触しない形状が臼歯と唱えている。現代食は、食文化の改善でより食べやすく、飲み込むにも努力がいらぬ食になっているために、前歯部で最初に食する動物としての機能が失われた。このことによってオープンバイトという低体温と内臓下垂を起こしている。乳歯列で、開口させると下顎運動ではなく、上顎運動を行う老人様の動きをする。この、上顎運動が故に、臼歯部は開口時咬合平面が臼歯部に向かって低位になるという現象が生じ、前歯部は食に対して邪魔な存在になり、使われない状態の姿勢をとろうとする。現代の子供たちも同様な姿勢だから、開口すると乳歯列でも顎を出して口呼吸になるので、臼歯部が低位に見えるように見える。咬み合わせが先か、姿勢が先かと問われるが、時間の経過によって起こり、相互作用であると答える。そして、足を組むという姿勢で食をするということも、歩くときに右手と右足が

同方向に向かっていた日本人の文化には到底ありえなかった。この動作の姿勢が、(姿勢は静止のシーンではなくコマ送りのように考えると、動作の全てに影響を与えている時間の経過に基づく現在の現象のすべてが現れている。胃腸が悪い人は、胃腸が悪い姿勢、歯並びが悪い人は歯並びの悪くなる姿勢をとる。)時間の経過と共に、様々な体の形態になり、内臓機能、内臓の位置関係、そして骨格までに影響をおよぼす。今までの歯科医療は、カリエス治療ですら、この問題の解決には至らなかった。国家的予防を1970年代から行っているヨーロッパ諸国では、カリエスの予防では80年以上の歴史がある上水道フッ素化は当たり前で、歯周病の予防も当然な状況になっている国も多い。このすべての国が、靴と椅子の文化であり、姿勢の問題をあまり問う必要性のなかった国々でもある。今回モンゴルに行き、その文化の違いを同じ発生で有りながら大きく体型の進化が違う事を確かめてきた。

#### IV. 文化の変換による様々な病態

洋式(靴の文化)の歩行と、和式の歩行とは全く違うために、それぞれの足底腱膜、骨盤、脊柱、頭蓋の位置関係は、全く違う。

現代日本人は、洋式にも、和式にも属さない全身の形状を作り出している。(椋山学院 人間関係学部 山根一郎先生は、歴史上あまりにも急速な文化の違いによる人の行動の変化が様々な状態を作り出していると問いている。)咬合は、姿勢によって大きく変わる。その姿勢の時間の経過によって様々な体の形状を作り出している。通常、咬合と言われる筋力の問題と歯牙の形状、歯列の問題も含めてと言われる言葉と義歯の咬合、補綴物の咬合と言われる材質、形状による問題もあるが、姿勢という機能の問題を解決することで、口腔の問題を解決していくことが予防である。欧米の歯科はこの問題に取り組める方法を予防というひとつのシステムで取り上げてきた。姿勢による低体温、内臓下垂など、すべての問題は口腔内の細菌の問題にも関わってきていることを実証し、口腔内の細菌のコントロールが、多くの疾患と関係している事は周知の事実であるが、日本ではあまり社会問題化していない。歯牙歯根膜組織、口腔粘膜、口腔機能を予防的に生涯

を通じてコントロールすることは、大きく全身疾患の予防になる。(日本でもインターネット上で「オーラルヘルスと全身の健康」は、東京歯科大学の奥田教授が中心に口腔内細菌と全身疾患の関係を説いている。)口腔内細菌をコントロールするために、ようやく口呼吸の問題が歯科でも取り上げられるようになった。この口呼吸は骨盤の異常による姿勢がもたらす呼吸の問題である。体がグニャッと曲がっている姿勢で足を投げ出している姿勢で作業をする子供たちの必然的な呼吸であることが分かる。口腔内細菌をコントロールする上で、体温、内臓下垂の問題を解決するように指導を行えば、血流が改善され、血液によって作られる唾液の分泌はよくなる。唾液の分泌がよくなるようになれば、口腔内細菌は自身と専門家による定期的なブラークコントロールとともに舌運動、食文化の改善によって改善方向に容易に達することができる。姿勢という静的な一瞬の場面と捉えられる問題が、呼吸、食、行動運動などの機能、考え方などのイメージ、周りの環境、時間に大きく関係する。時間という概念は、数年という単位と、時代という単位も含めての環境の問題などが影響している。時間、年齢の概念は価値観、時代によって大きく変わる。

#### V. 長期の予防、メンテナンスから生まれた咬合の管理

26年間という長期の予防とメンテナンスをかわべ歯科では行って来た。咬合治療もスプリント療法、姿勢指導、そして現在では様々な原始的な反射を使った治療方法(様々な原始反射、歯牙歯根膜反射、粘膜反射、皮膚反射、頸反射、等使うものは、歯ブラシ、綿棒、フロス等)、姿勢のコントロールの器具(立ち姿勢でストレッチプロ、座り方でマルケンチェア、寝方ではオープンハート姿勢、枕の形状改善等)などですぐに改善される。運動療法では、(右噛みの人は左足でケンケン、軽いジャンプなどでも瞬間に噛み合わせが逆になるのです。顔の皮膚をわずかに触れているだけで、かみ合わせは逆になります。咬合と言われる噛み合わせの問題は体幹を毎日の習慣で使うことで、その日から改善される。)目線のコントロールをまぶたテープ(眼科医が考えた姿勢補正を目線から行うテーピン

グ方法)などでコントロールするだけで、通常の歯列であれば、偏頭痛と言われる頭痛もほとんど瞬時に軽減できて、咬合が簡単にパワーゾーンと言われる場所で噛み合う。姿勢のコントロールができる椅子(マルケンチェア)は、咬合を改善できるから、咬合と舌の位置関係はすぐに改善される。問題は継続(時間の問題)して使えること、姿勢の問題はどんな良い姿勢でも形態に影響を与える時間を経過させないようにする。エコノミー症候群は、たった45分の姿勢の問題で大きな病気になるという姿勢の病態である。起きている間は、15分を限界に同じ姿勢を取らないことも必要である。口腔内細菌のコントロールを粘膜まで行えるブラシの開発(マルケンブラシ)は、口腔内のマッサージと共に、咬合に口腔内細菌の増殖因子と、粘膜、口腔周囲の筋群が口腔内からのマッサージなどによって大きく運動が変わり、咬合も大きく変化することが体験できる。

#### VI. 足底腱膜と嚙下の関係と、顎関節症

顎関節症と足底腱膜との関係を解く診断の方法を作り上げた。寝たきりの老人をみていく間に、寝たままでは嚙下ができないという当然な結果が問題点として上がった。この問題の解決を行う上で、手を下腹部に触れさせるような姿勢で、日本人の帯の文化を取り入れると、開口が簡単になる。下腹部から手を離すと開口が不自由になる(腹腔内臓と姿勢との関係)次に、足底腱膜をしっかり地面を押している状態再現するように、マルケンチェア(姿勢安定座面)の後面を使って押すようにすると、嚙下も、開口も水平位できるようになる。如何に寝ている時以外は、足底腱膜は、地面を押している状態になければならないことがわかる。

正常な方でも、水平位で、片側の足底腱膜を地面を押している状態にして、反対側の足先を内側に内股のように曲げて楽にさせると、反対側と同部の顎関節がロックが始まり嚙下が困難になってくる。足の角度によっても嚙下、顎関節の状態、咬合まで右左と変化する。反射を使った方法では、例えば下顎前歯部の接端部を全体を綿棒で数回軽く触れるだけで、その場所で噛もうとする咬合へと変わる。森光子さんという89歳

まででんぐり返りを行った女優は、帯をしてでんぐり返る事ができた。顎関節症の方の多くはでんぐり返ることができない。顎関節症とは体を前に曲げられなくなった現象である。オープンバイトの子供達も、顎を引いて頸を前に曲げることができない。首を前に曲げるという動作もでんぐり返る動作も、顎を引いて、後頸部を最大に伸ばす姿勢である。問題がある人はこの姿勢ができないのだ。寝たきりになる老人は、前に向かって人に抱きつくという動作ができない。そして足が全く地面についていない生活を行っている。健全な成人男性で、3週間、一日に5分を限界に動かないようにして寝かせてすべての日常を行うと、完全に起きることが出来なくなるという実験がされ、回復にかなりの月数がかかったとのことだ。日本の介護は寝たきりを作る方法を行っている。寝たきりをなくす方法をとったスウェーデンでは、たった25年間で口腔内のコントロールと、ノーマリゼーションで寝たきりという言葉さえなくした。顎関節症、咬合を管理、治療するという目的では、ほとんど歯を削ったり、足したりする必要性はなかった。問題は歯科医療が、顎関節症の治療にこの方向性に向かったという事だけだった。

#### VII. オープンハート姿勢で出産も楽に

目線のコントロールと、体幹の皮膚のコントロールを行うオープンハート姿勢は、歯牙の治療だけでなく、その性質が義歯のバイトも、咬合も変えてしまうのだから、疼痛の管理まで姿勢で数分で行うことができる。この方法で一年に10名以上の出産が陣痛が起り始めてたった15分以内に出産という驚異の結果を生んだ。多くの方々から、感謝の言葉、ビデオ撮りをさせていただいた。

#### VIII. 排泄の問題が、咬合の問題に大きく関わっている

食の問題は排泄の問題となっている。粉食、軟食と言われる食文化は牛乳も含めて様々な問題を引き起こしている。咬合できないのではなく、咬合しなくても良い食文化が存在し、人は動かない動物になっている。外側重心(小指側重心)後方姿勢(後ろに重心軸がある)は、楽だと思ふ姿勢が、実は体のすべての器官を低位

値に存在させ、行動を行いにくくしている。臼歯部低位咬合もこの姿勢によって起こり、咬合平面を人類始まって以来の後方低位にしている。排泄の部分では、脱肛、肛門の異常とともに、口腔内細菌が最も繁殖しやすい食生活になっている。サイトカイン活性から考えると、口腔内細菌と腸内細菌との連携によって、脳への指示が変換され、現在の食文化を作り出している。姿勢の問題は全身の血流、リンパの流れを変え、糖化と酸化の問題を大きくしている。つまり姿勢によって、呼吸、食が変わり、糖化、酸化が起こりやすい体質に変化する。糖化の問題は筋肉、皮膚の異常を招き、低体温、内臓下垂と共に、様々な臓器の異常を招きやすくなる。口腔も臓器の一部であるから、内臓下垂の問題は、咬合平面にも大きく影響を与える。咬合の問題は、口腔内細菌のコントロールとともに、姿勢の問題等生活習慣の問題点とともに解決を行うことで、大きく変わる。

開口障害と言われる顎関節症の問題も、歩き方、立ち方などの姿勢の問題を解決し、ストレッチ板に正しく乗れるように練習することで、ほとんどは十数秒後から改善される。咬合の異常と言われる咬み合わせの問題も、皮膚刺激と、イメージのコントロールと姿勢の問題と正しい僅かな簡単なジャンプをさせるだけで、改善される。今までの咬合の理論では考えられないことだが、運動療法の概念からすると当然な結果だと言える。咬合力の問題は、歯牙歯根膜反射を使った

割り箸などでの歯のコンデンスで、咬合力のいらぬ食文化の問題を歯牙歯根膜反射を使って咬合力をあたかも与えられていると脳に伝えることでその場で回復する。問題は患者本人がこの問題点に気が付き、毎日の生活習慣での僅かな努力と、定期的な姿勢咬合の訓練と専門家によるプラークのコントロールを行うことで継続的に、改善される。今まで咬合の問題だとされてきたほとんどの問題点は、カリエスの原因、歯周病の原因、全身の疾患の原因の解決策とほとんど一致する。患者本人の自然な免疫力を回復する手段を診断し治療出来れば、ほとんどは、理解した数分後には、改善される問題であったと患者本人が認めるほど、画期的に改善される。今まで咬合高径の問題、正中のズレの問題などは、数回の訓練で改善されることが多く、オープンバイトの改善の方向性は、ほとんどが総合的に診断を行い、方向性が決まれば、数分で改善されるが、それ以上の問題は時間の経過によって作られた歯列弓の大きさの問題があり、床矯正などの成長の問題をコントロールする必要があることは確かである。予防を拡大解釈し、咬合の問題を起す周囲の問題点を向けると、この地震大国日本の未曾有の時代の問題の解決ができる歯科医療となる。経費をほとんど掛けないで、満足を得る治療方法が確立し、歯科の反映は未来永劫と続くことになると思われる。

姿勢と咬合は大きく関係し、姿勢は成長と老化の状態を如実に表している。

---

●抄録● 日本人の異変と口腔 一顎関節症は姿勢と咬合と筋力の問題一  
／川邊 研次

30年近く咬合と姿勢という問題に取り組んできた。

結果は、子ども達の成長の異変から作られている病態が咬合の異常とか歯列の問題、全身の多くの内臓機能の疾患、顎関節症という病態になるという事が分かった。

Japanese accident and mouth  
—The Temporomandibular Arthrosis is a Problem of Posture,  
the Dental Occlusion, and Muscular Power—

Kenji KAWABE, D.D.S., F.I.C.D.

It has shortly grappled with the problem like the dental occlusion and posture, etc. for 30 years.

As for the result, the thing that the condition made from the accident of the children's growth gets a lot of diseases of the internal organs function of the problem and the whole body of abnormality or the row of teeth of the dental occlusion and conditions of temporomandibular arthrosis has been understood.

**Key words** : Temporomandibular arthrosis, Posture and dental occlusion, Stretch board, Primitive reflex, Built-in hanging downwards