

# 口の中のトラブルにも中医学

つばうち推拿整体  
2020 9月号

## 歯ぐきの中の腫れ

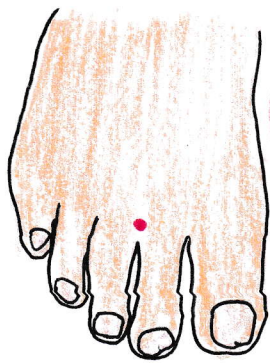


原因で歯茎が腫れるということが多いのが  
ありませうが、中医学ではその他、  
★胃腸積熱タイプ  
★腎虚タイプ  
★気血不足タイプ

気血不足タイプ	腎虚タイプ	胃腸積熱タイプ
腫れは少ない 歯茎が白っぽい 歯肉膿瘍 歯茎の出血	歯槽膿漏 歯骨の萎縮 歯がグラグラする 歯茎が下がる	歯肉の発赤、腫脹 歯痛、歯出血
顔色が白っぽい 疲れやすい 睡眠トラブルがある 風邪をひきやすい ひくと長引く 立ちくらみ など	足腰の痛み、だるさ つまずきやすい すぐ座りたくなる 手足のほてり、のぼせ 手足の冷え 記憶力の低下 思考力の低下 頻尿、多尿 など	口臭、口が喝く よくおなかがよく 冷たいものをほしが 便秘 など
舌は淡い色 ぼけてしている	舌は紅く、苔が少ない 又は舌は淡暗く、苔が白い	舌が紅い 苔が黄色い

胃腸積熱タイプは辛いもの  
甘いもの、油っこいもの、  
濃いもの、摂りすぎやお酒  
の飲みすぎで過剰に熱が生じ  
たときに起こります。  
腎虚タイプは老化や病期が  
長くて、腎の機能が低下した  
ときに現れやすいです。  
気血不足タイプは病期が長  
かたり胃腸がもとも弱  
かたりストレスや過労など  
で脾胃虚弱となり、筋肉に充  
分な栄養が届けられなくなり  
ます。その場合、腫れは少な  
いですが、よく出血します。  
ルは、免疫力も深く関係あり  
ます。生活習慣を変えること  
は、なかなか難しいので、改  
善していきましょう。

# つぼのツボ



胃腸積熱タイプに  
ないで  
内庭  
足の第2第3指の間  
水がきあたり

気血不足タイプに 三陰交

内くるぶし中心から  
指幅4本分上の  
骨のきわ



腎虚タイプに 然谷  
内くるぶし斜め下  
骨のどばりの  
かかと側の凹み

## 食材

胃腸積熱タイプには

緑豆、葛、セージ、豆腐、小豆、はと麦、  
ゴーヤ、くらげ、かに、昆布、緑茶  
など

腎虚タイプには

黒豆、黒ゴマ、黒キクラゲ、蜂蜜、  
山芋、ブロッコリー、松の実、クルミ、  
栗、わかめ、うなぎ、えびなど

気血不足タイプには

黒豆、米、山芋、かぼちゃ、きのこ類、  
人参、牡蠣、たこ、うなぎ、青魚、  
ぶどう、なつめ、プルーンなど

## 日々の生活で気をつけること

胃腸積熱タイプは

辛いもの、甘いもの、油っこいもの、お酒は避け  
腹八分目で食べる。フライ・アイス・チーズなど  
カタカナの食材・料理に注意!

飲み物はお茶や水にし、野菜を多く摂る。  
野菜が苦手なら、枝豆や冷奴、漬物、梅干し、  
とろろ、納豆、酢こんぶ、焼きおひらき、お好み焼など  
バナナ、りんご、キウイ、グレープフルーツ、梨がおすすめ。  
その他、温かく消化のいいものを意識して下さい。

腎虚タイプは

補腎の食材をとり入れる。

かかとから着地するように歩く。腰から下を  
冷やさないようにしましょう。

気血不足タイプは

胃腸に優しく、温かくて消化の良いものを  
腹八分目までで食べる。

食欲がなければお粥やフルーツヨーグルトでも。  
体が弱っているので冷やさない。大笑いしたり、  
音楽など楽しみを見つける。夜更かししない。  
ヨガやストレッチなどゆったり体を動かす。  
頑張りすぎない。長湯や激しい運動は避ける。

## かんたん薬膳♪

長芋のしょうゆ漬け

材料(2人分)

長芋	150g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ1/2
細切り昆布	ひとつまみ

1. 長芋は皮をむき、1.5cm角に切る。  
みりんは煮切、アルコールをとばす。
2. すべての材料を袋か保存容器に  
入れ、冷蔵庫で一晩寝かせる。