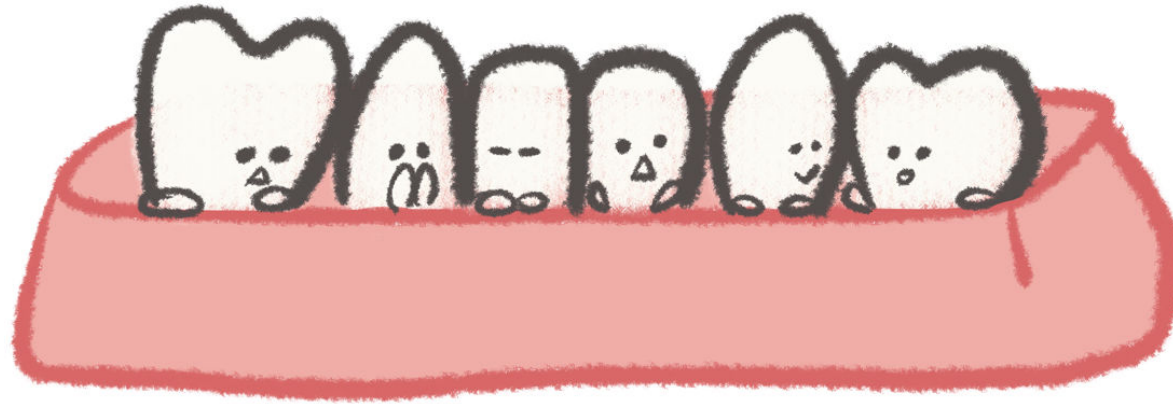

たぶん、世界一笑いながら学べるお母さんのための中医学講座

症状別に紐解く
中医学実践コース

#12 歯痛～虫歯じゃないのに歯が痛い～



中医学実践コース#12

テーマ 「歯痛～虫歯じゃないのに歯が痛い！」

家庭で使える漢方やツボをご紹介します！

自己紹介



講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

歯痛の現代医学的概念

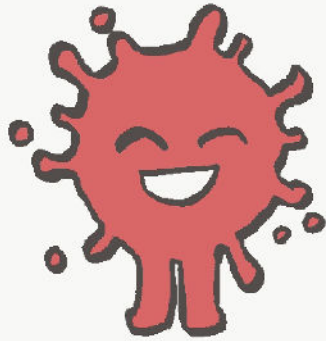
- 虫歯
- 歯周病
- 知覚過敏
- 親知らず
- 歯が割れた（破損、歯軋り）

現代医学は科目ごとに細分化されているので、歯の不調は歯に原因があると考える！

中医学的歯痛の考え方

- 「歯痛」「虫痛」「火痛」
- 上列を牙、下列を歯として「牙痛」「歯痛」に区別することができる
- 上列は胃の経絡、下列は大腸の経絡にカンケイしている
- 体全体を見て、不調の原因を突きとめる！

痛み方の種類



ドロドロ血

固定痛

刺すような痛み

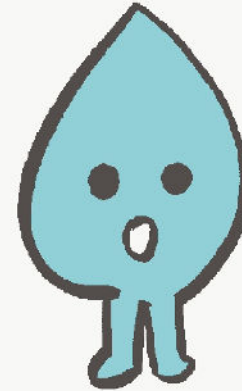
五寸釘ズキン



気の滞り

張るような痛み

痛む場所が変わる
移動痛



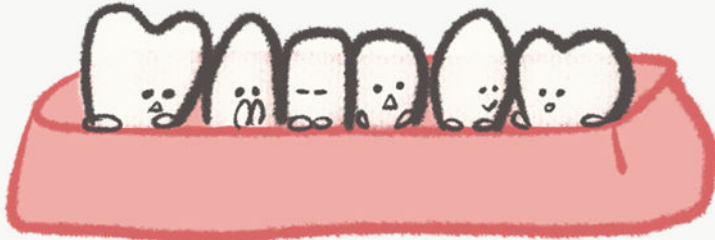
ドロドロ水

重だるーい痛み

痛みの正体！

「通じざれば痛む」がないぞう的痛みのメカニズム！痛い＝そこに「熱」がある！食生活の不摂生でも痛みは出るし、産後や病後に気血がカスカスでも痛くなるよ！

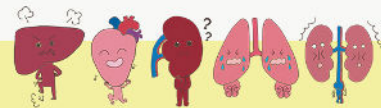
歯と歯茎の正体！



歯や歯茎は「腎精（じんせい）」で出来てるよ！

腎精が足りないと、子供なら歯並びが未熟に、年をとると歯茎が萎えるよ。

腎精が足りないと他には、
白髪・脱毛・骨格の変形・皮膚の萎縮・筋肉の軟弱
・白内障・知能運動神経の衰弱・性機能の衰弱・つまづき・不器用・記憶力低下・感覚低下・排尿異常など



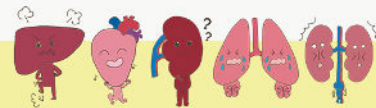
ないぞうの正体シリーズ

虫歯の正体！



ヨダレ = 脾の液 VS ツバ = 腎の液

歯は消化液 = ヨダレに溶ける材質。
溶けた歯を再石灰化するのがツバ = 腎の液。
このバランスが崩れた時に虫歯になるよ！
消化液（脾臓の液）がしっかりしていると、自浄作用で歯の汚れがつきにくいよ！



ないぞうの正体シリーズ

歯と虫歯の正体！

現代医学とは概念がぜんっぜん違う！

①風熱（ふうねつ）タイプの歯痛—歯肉が赤く腫れる、歯痛が強く冷やすと軽減



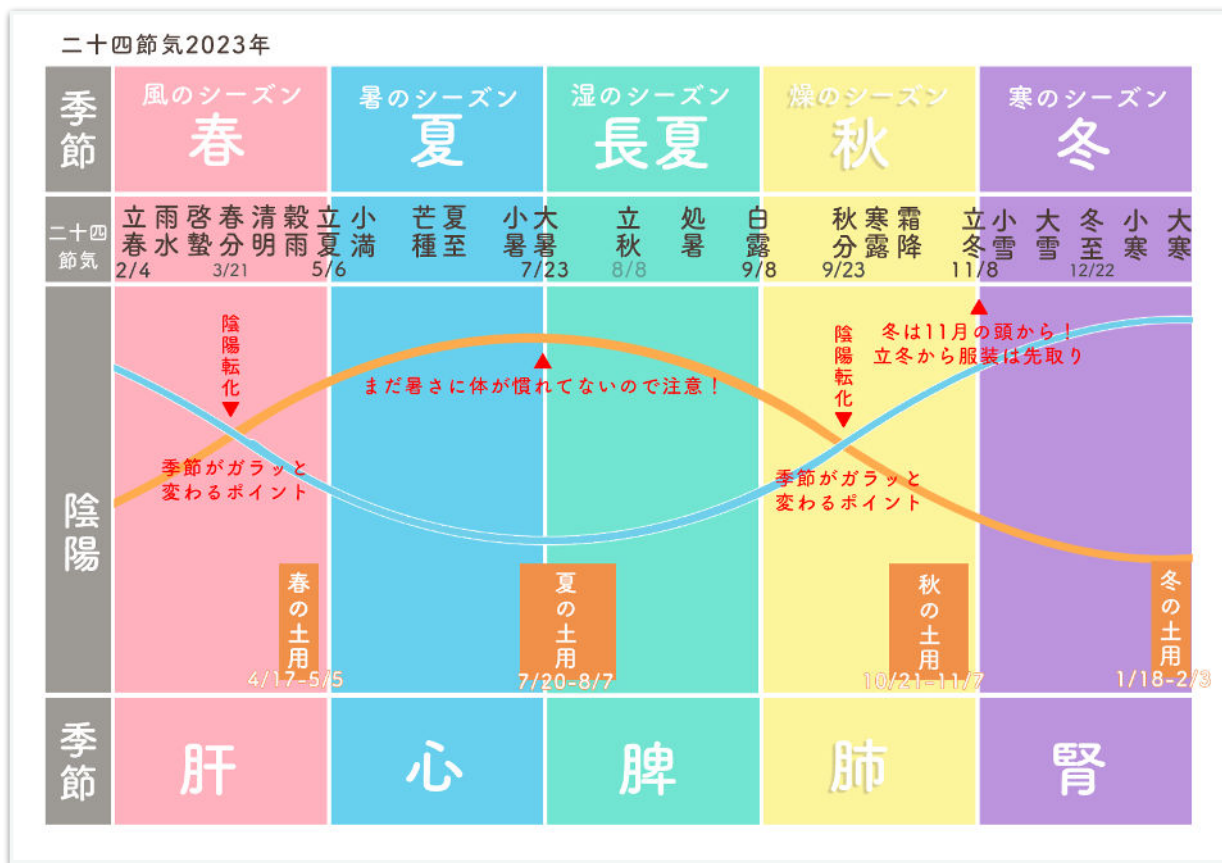
夏風邪タイプ 風邪の熱症状
熱っぽい・粘っこい鼻水・黄色い痰・寒気はないor少し

↓ さます漢方

ぎん ぎょう さん
銀翹散

※初期のみ
長引く場合は別の
病気に移行してるかも

- 要するに、夏風邪！
- 夏風邪の痛みが歯に出ることもあるよ！



季節と体調「風」って何？

人は思ったより季節に左右されている！特に「風」にはとても影響されている

①風熱タイプの歯痛の漢方—銀翹散 散（ぎんぎょうさん）

風邪を引いたかも

寒気の有無がポイント！

冷えの風邪
葛根湯・麻黄湯

かぜのひきはじめ、頭痛、肩こりに
消腫処方シリーズ
葛根湯
クラシエの漢方

かぜのひきはじめて、さむけ・発熱・ふしぶしが痛い方の感冒、鼻かぜ
麻黄湯
クラシエの漢方
1日2回（1回1袋）
大人1袋、小児半袋

- 悪寒
- 背筋ゾクゾク
- 頭痛
- 肩こり
- 節々が痛い

ゾクッとしてから12～24時間しか効かない！！

熱の風邪
銀翹散（ぎんぎょうさん）

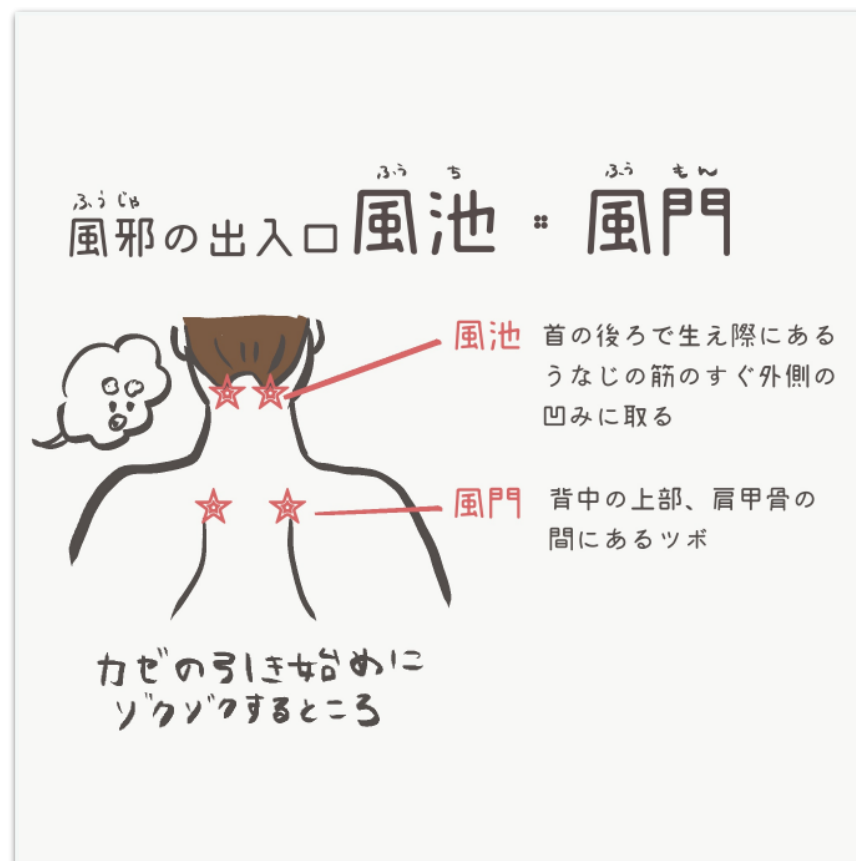
かぜによるのどの痛み
消腫処方シリーズ
銀翹散
クラシエの漢方

- のどの痛み
- のどの腫れ
- 頭痛
- 咳


のどのイガイガはコッチ！味が割と強烈



- 夏風邪代表！銀翹散（ぎんぎょうさん）
- のどの痛み、のどの腫れ、頭痛、咳など熱症状を伴うことも！



①風熱タイプの歯痛のツボー風池（ふうち）をグリグリする
風邪（ふうじゃ）が出入りするツボ！風邪のひきはじめにゾクゾクするあたり



補 = 収入
気力、体力、免疫力を
補う

瀉 = 支出
ドロドロや詰まりを
取り除く、活血する、
汗をかかせる、排出す
る

出すのも必要だけど、出す一方では赤字
になってしまう
いかにして補うか、がとても重要

補（ほ）と瀉（しゃ）という考え方

LI4

ごうこく

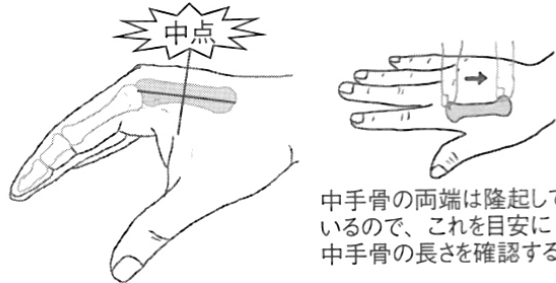
合谷

(大腸の原穴、四総穴)

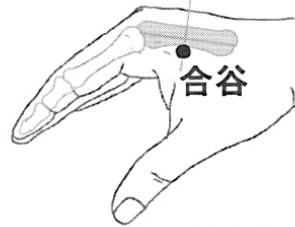
手背、第2中手骨中点の橈側。

取り方

第2中手骨を触知し、その中点を取る。



第2中手骨中点の橈側を取る。



主治

咽頭部痛



下歯痛



鼻炎



その他：頭痛、眼痛、目の充血、難聴、意識障害など

解剖

筋	皮下に第1背側骨間筋がある。
神経	筋枝は尺骨神経が、皮枝は橈骨神経浅枝が分布する。
血管	皮下に第1背側中手動脈が走行する。

①風熱タイプの歯痛のツボー合谷（ごうこく）をグリグリするツボといえば合谷というくらい有名。

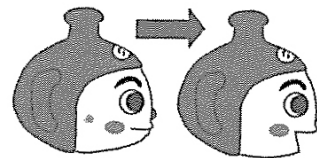
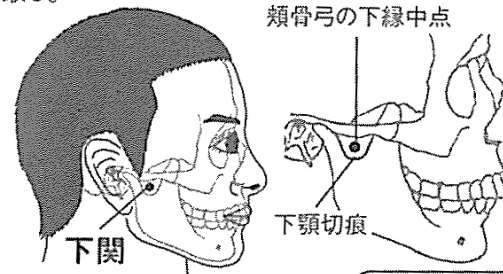
ST7

げ かん
下 関

顔面部、頬骨弓の下縁中点と下顎切痕の間の陥凹部。

取り方

頬骨弓の下縁中点と下顎切痕との間にできる凹みに取る。



口を閉じている時は深く凹み、口を開けた時は凹みがなくなる所だよ！

主治

上歯痛



顔面痛



難聴



その他：耳鳴り、牙関緊閉^{*}、口眼歪斜など

解剖

筋 皮下に咬筋・外側翼突筋がある。

神経 筋枝は下顎神経が、皮枝は下顎神経(三叉神経第3枝)分布する。

血管 皮下に顔面横動脈が走行する。

※ 歯をグ...とカミ! ぬれ状態

①風熱タイプの歯痛のツボー下関（げかん）をグリグリする患部に近いところの熱を取る！



熱取り最強ツボ押しアイテムつむじ風くん！

体の熱は、爪のわきから噴き出す！

食材の体を温める度合いー五性（ごせい）

	冷やす		どちらでもない		温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし 熱邪を取り除く	体を冷やし 熱邪を取り除く	温める作用も 冷やす作用も 持たない	体の冷えを 温める	体の冷えを 強く温める
代表食材	ゴーヤ、スイカ、 豆腐、タケノコ など	大根、きゅうり、 セロリ、ほう れん草など	ハトムギ、あず き、キャベツ、 とうもろこしな ど	生姜、栗、エビ、 羊肉、鶏肉、 かぼちゃなど	山椒、唐辛子、 コショウ、くる みなど

食べ物には冷やす性質と温める性質がある！

体の状態に合った食べ物を入れる！

①風熱タイプの歯痛の薬膳—熱を さます食材



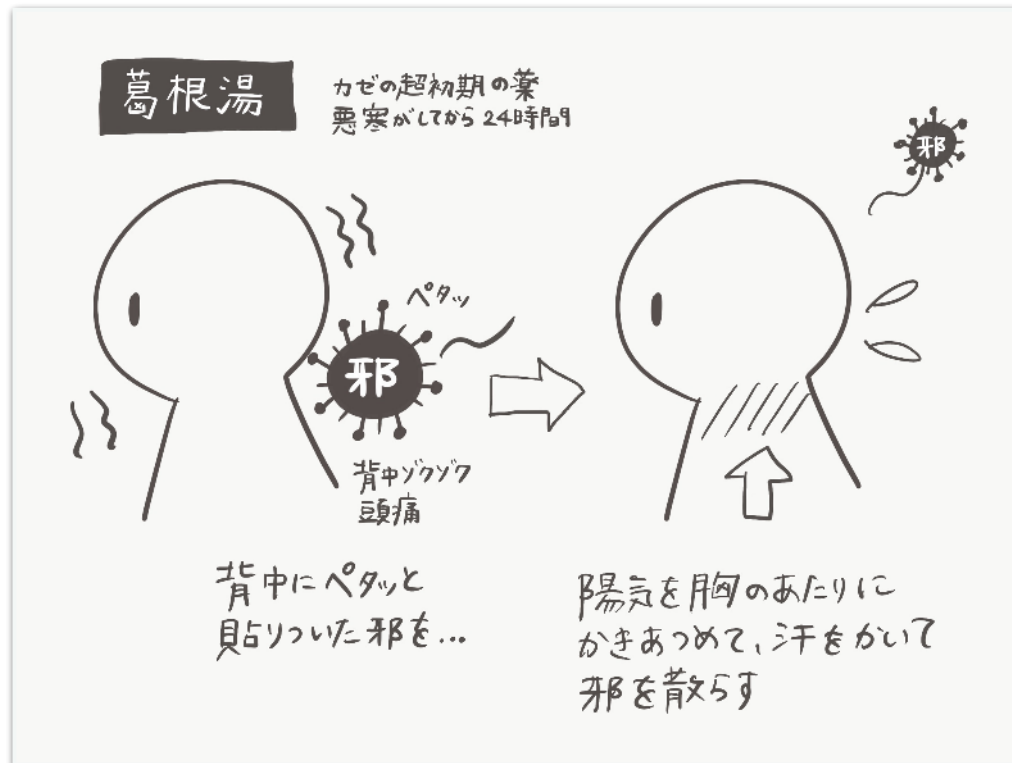
- 【野菜】 きゅうり、トマト、ニガウリ、すいか、バナナ、キウイ、メロン
- 【中薬】 薄荷、葛根、菊花 (カモミール)

②風寒（ふうかん）タイプの歯痛—温めると軽減し冷やすと増強する歯痛



- ザ！冬風邪！
- 冬風邪が歯痛に出るなんてこともある！
- 寒気・冷え症状もセット！

②風寒（ふうかん）タイプの漢方—葛根湯（かっこんとう）・麻黄湯（まおうとう）



- 風邪の引き始めに、汗をかかせて風邪を飛ばす漢方！
- ゾクゾクとしてから麻黄湯は12時間、葛根湯は24時間しか効かないよ！
- 麻黄湯の麻は麻婆豆腐の麻！辛い！



②風寒（ふうかん）タイプのツボー風池（ふうち）

風邪（ふうじゃ）が出入りするツボ！風邪のひきはじめにゾクゾクするあたり

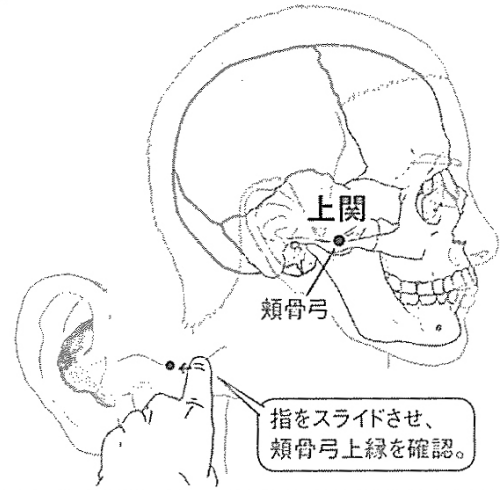
GB3

じょうかん
上関 (別名：客主人)

頭部、頬骨弓中央の上際陥凹部。

取り方

頬骨弓上縁中央の凹みに取る。



主治

頭痛



難聴



耳鳴り



その他：中耳炎、歯痛、三叉神経痛、顔面神経麻痺など

解剖

筋

皮下に側頭筋がある。

神経

筋枝は下顎神経(深側頭神経)が、皮枝は下顎神経(三叉神経第3枝)が分布する。

血管

皮下に浅側頭動脈の枝が走行する。

②風寒 (ふうかん) タイプのツボー上関 (じょうかん)

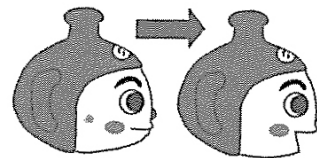
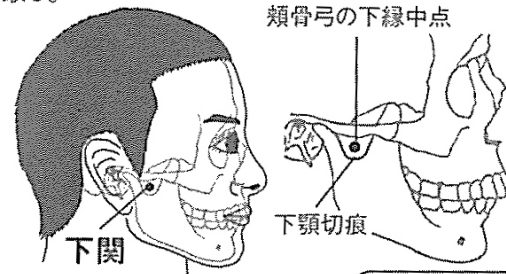
ST7

げ かん
下 関

顔面部、頬骨弓の下縁中点と下顎切痕の間の陥凹部。

取り方

頬骨弓の下縁中点と下顎切痕との間にできる凹みに取る。



口を閉じている時は深く凹み、口を開けた時は凹みがなくなる所だよ!

主治

上歯痛



顔面痛



難聴



その他: 耳鳴り、牙関緊閉^{*}、口眼歪斜など

解剖

筋	皮下に咬筋・外側翼突筋がある。
神経	筋枝は下顎神経が、皮枝は下顎神経(三叉神経第3枝)分布する。
血管	皮下に顔面横動脈が走行する。

※ 歯をぐ...とあぶ! ぬれは部

②風寒 (ふうかん) タイプのツボー頬車 (きょうしゃ)

②風寒（ふうかん）タイプの薬膳—生姜

生姜



加熱 = 乾姜 かんきやう
お腹を温める
人参湯

非加熱 = 生姜 しょうきやう
汗をかかせる
麻黄湯・葛根湯

生姜は加熱してるかどうかで
薬効が変わる！

- 辛くて温めるもので発散させる！
- 生姜・大葉・ニラ・唐辛子・山椒・シナモン

③胃熱（いねつ）タイプの歯痛—辛いもの、油っこいものを好むことによる

胃の機能オーバーヒート＝胃熱



胃は多気多血（たきたけつ）
たくさんの気と血を使う臓器

・ 食べ過ぎ

甘いもの・辛いもの・
脂っこいもの・酒の多飲多食

・ 冷え

体が冷えてると温めるのに
余計なエネルギーを使う！

・ 考えすぎ

うつ病の人みたいに、同じこと
をぐるぐる考えちゃう！

・ 働きすぎ

体力に見合わない労働は
胃が真っ先にやられるよ！

・ 病気を治す

病気を治すエネルギーも食べた
ものからつくられる！

- 胃が過労！ブラック企業状態！
- 胃はもともと多気多血（たきたけつ）といって、消化のため気や血がたくさん動く臓器

ST44ないてい
内庭 (胃経の榮水穴)

足背、第2・第3指間、みずかきの後縁、赤白肉際。

取り方

第2・第3足指の間に、皮膚の色が変わる所(赤白肉際)に取る。

**主治**

胃痛



腹脹



下痢



その他：歯痛、鼻血、熱病など

解剖

筋

皮下に短指伸筋(腱)・第2背側骨間筋(腱)がある。

神経

筋枝は深腓骨神経・外側足底神経が、皮枝は浅腓骨神経が分布する。

血管

皮下に背側指動脈が走行する。

③胃熱 (いねつ) タイプのツボー内庭 (ないてい)

胃の熱が噴き出すところ！水虫になる人も多い。

③胃熱（いねつ）タイプの薬膳ー 熱をさます食材

キャベツは胃を健やかにしてくれる食材



キャベツ薬膳DATA

【体質】気虚・気滞・水毒

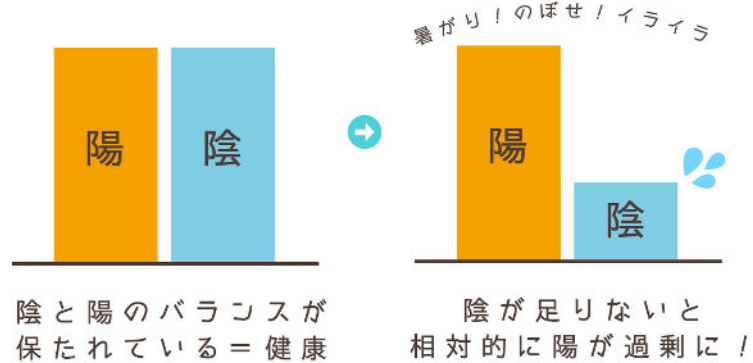
【五性】平性

【五味】甘味

体の熱を取り除いて余分な水分を排出し
胃の働きを促進。胃もたれや胃痛、腹部膨
満感、げっぷを改善

- キャベツは胃を健やかにして
くれる代表食材！
- 【穀類】 きび・あわ・小麦・
大麦
- 【野菜・果物】 白菜・セロリ・
きゅうり・マンゴー・トマト・
にがうり・すいか・バナナ・
キウイ・メロン

陰虚 = 陰が足りない！



性格はせっかち / イライラ / のぼせ / 暑がり / めまい / 耳鳴り / つめたいものを好む / ツバが少ない / 喉が乾く / 皮膚の乾燥 / 手足の裏が熱い / 寝つきが悪い / 寝汗 / 大便が乾燥 / 尿量少ない / 腰痛 / 手足が冷えてる / 月経が早く来る / 出血色が赤い / 月経不順 / 無月経 / 不妊症

④陰虚火旺（いんきょかおう）タイプの歯痛—老化による抵抗力の低下

現代医学にはない概念。陰＝材料がとっっても足りなくて、体の中が燃え盛ってる状態。

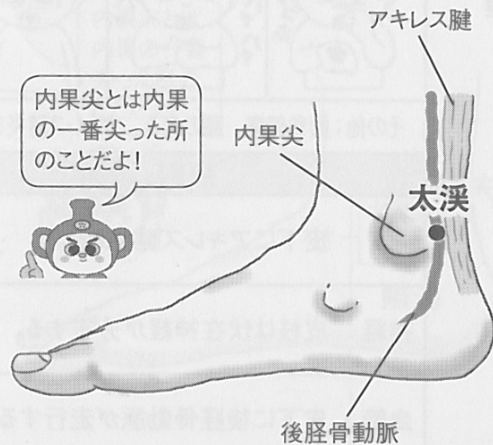
K13

たいけい
太溪 (腎の原穴、腎経の兪土穴)

足関節後内側、内果尖とアキレス腱の間の陥凹部。

取り方

内果尖とアキレス腱の間の凹みで、後脛骨動脈拍動部を取る。

**主治**

難聴



歯痛



めまい



その他：喘息、咳嗽、生理不順、不眠など

解剖

筋

皮下に長指屈筋(腱)・アキレス腱がある。

神経

筋枝は脛骨神経が、皮枝は伏在神経が分布する。

血管

皮下に後脛骨動脈が走行する。

④腎虚 (じんきょ) タイプのツボー太溪 (たいけい) をあつためる

腎の原穴！ここが冷えてると、生命エネルギーが作られにくい！蓄熱ウォーマーを巻いたり、カイロを貼ると◎

<h1 style="margin: 0;">LR2</h1>	こうかん <h2 style="margin: 0;">行間</h2> (肝経の榮火穴)		
	足背、第1・第2指間、みずかきの近位、赤白肉際。		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 取り方 </div> <p>第1・第2足指の間で、皮膚の色が変わる所(赤白肉際)に取る。</p> 	主治		
	頭痛 	月経不調 	めまい 
	その他：精神不安、不眠など		
	解剖		
	筋	—————	
	神経	皮枝は深腓骨神経が分布する。	
	血管	皮下に背側指動脈が走行する。	

④腎虚（じんきょ）タイプのツボー行間（こうかん）をグリグリする

指のマタは、ないぞうの熱が噴き出すところ。それを俗に水虫という！

④陰虚火旺（いんきょかおう）タイプの漢方—知柏地黄丸（ちばくじおうがん）



六味丸 [地黄 (ジオウ)、山茱萸 (サンシュユ)、山薬 (サンヤク)、沢瀉 (タクシャ)、茯苓 (ブクリョウ)、牡丹皮 (ボタンピ)]
→ 「陰」を増やす

+

知母 (チモ) ・黄柏 (オウバク) →
熱を冷ます

ザ！更年期の漢方！

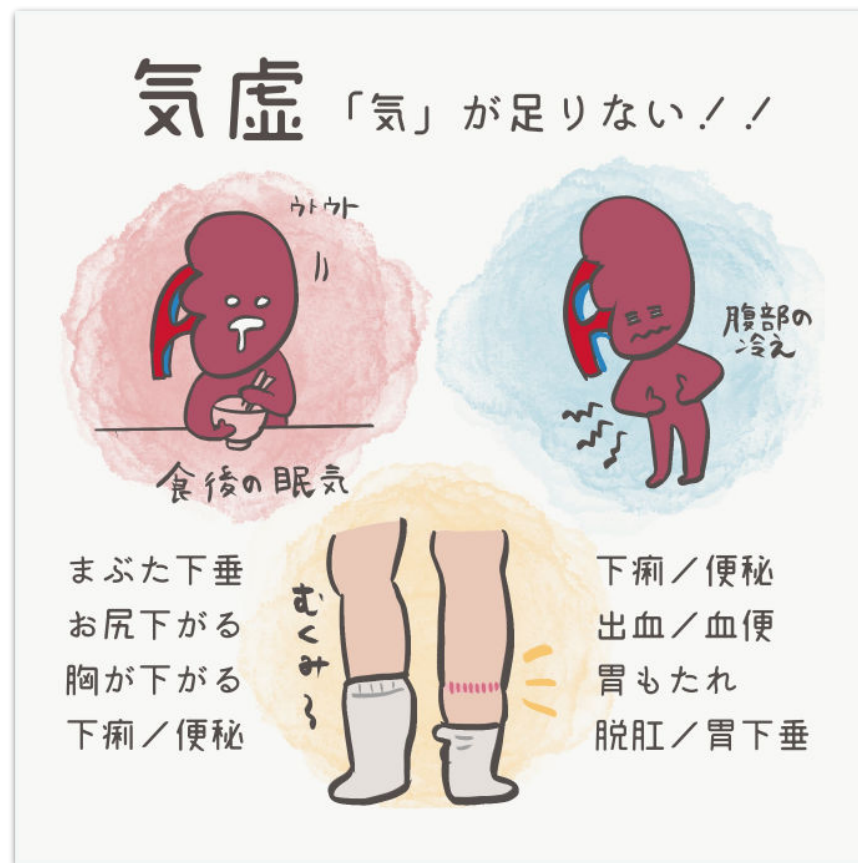
④陰虚火旺（いんきょかおう）タイプ の薬膳

<p>腎の材料=精を 増やしてくれるもの</p>	<p>元気をアゲアゲに してくれるもの</p>
	
<p>豆腐、豆乳、納豆 ネバネバしたもの (山芋、オクラなど)</p>	<p>曲がりもの うなぎ、海老、まむし タツノオトシゴなど</p>
<p>腎陰 = 六味丸</p>	<p>腎陽 = 八味丸</p>

【腎の陰を増やす食材】 アスパラガス、白きくらげ、黒ごま、鶏卵、うずらの卵、烏骨鶏、豚肉、亀肉、アワビ、牡蠣、ムール貝、帆立貝

→ジューシーな感じのもの！

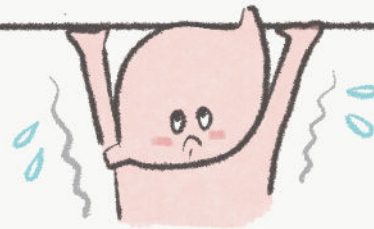
【腎の熱をさましてくれる食材】 あわ、小麦、ズッキーニ、キウイ、カニ



⑤気虚（ききよ）タイプの歯痛—過労や慢性疾患による栄養障害

病後、産後、過労、慢性疾患で疲れ果ててる人！

病気を治す／体温を一定に保つ／ウイルスや
バイキンから体を守る／食べたモノを消化する
汗や血、うんちを運ぶ／考える／運動する／勉
強する／臓器が所定の位置に留まるようにする
成長する／発育する




気 = 胃で消化されたものから作られたエネルギー

現代医学にはない概念「気」

気を知らずに病気が治るもんか！

体力をあげたい！

脾を補う基本薬
四君子湯



ツムラ
シジュンシトウ
四君子湯
2.5g

75

- 疲れやすい
- 元気がない
- 食欲不振
- 消化が悪い
- 水状～ドロ状の便
- 声に力がない

消化能力を上げるだけの
超マイルドな薬！

↓ +血を増やす

妊娠・授乳期必須漢方
十全大補湯



- 産後、術後、病後の体力衰弱
- 疲労倦怠感
- 皮膚の乾燥
- 食欲不振
- 手足の冷え
- 貧血

妊娠・産後に飲んでないと
フリチンで戦場を歩いている
ようなもの！

↓ +肺をいっぱい動かす

元気のもと！
補中益気湯



- 気力・体力
食欲低下
- 疲労倦怠
- 寝汗
- 風邪を引きやすい

疲労倦怠、
食欲不振の方に

コーヒーや栄養ドリンクの
代わりに！

⑤気虚（ききょ）タイプの漢方-補中益気湯（ほちゅうえっきとう）

体力を上げる代表薬の一つ！気力体力を補ってくれる！人生において必須漢方。

SP3

たいはく

太白 (脾の原穴、脾経の兪土穴)

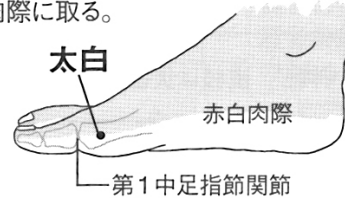
足内側、第1中足指節関節内側の近位陥凹部、赤白肉際。

取り方

①第1中足指節関節のでっぱりを確認する。



②太白はその第1中足指節関節のでっりの後方で、赤白肉際を取る。



主治

腹脹



胃痛



便の異常



その他：脚気、嘔吐など

解剖

筋	皮下に母指外転筋(腓)がある。
神経	筋枝は内側足底神経が、皮枝は浅腓骨神経が分布する。
血管	皮下に内側足底動脈浅枝が走行する。

⑤気虚 (ききょ) タイプのツボー太白 (たいはく)

脾臓 (消化のおよぶ臓器) の原穴。脾が弱っていると、カタチを維持する力がないので、外反母趾やO脚になったりするよ！

⑤気虚（ききょ）タイプの薬膳



- うるち米、もち米、オートミール、長芋、ジャガイモ、かぼちゃ、さつまいも、キャベツ、カリフラワー、インゲン豆、白豆、しいたけ、靈芝（レイシ）、栗、牛肉、豚足、豚の胃袋、鶏肉、ドジョウ、ウナギ、スズキ、イワシ、タラ、サメ、ローヤルゼリー、蜂蜜
- 【中薬】 高麗人參！！
- ※高麗人參は日々お茶に浮かべて飲むと
◎



たぶん、世界一笑いながら学べる
お母さんのための中医学講座
症状別に紐解く中医学実践コース

#13 喘息

肺の不調の大半は
肺が原因じゃなかった！

2022年10月26日(水)
10:00-13:00

場所 WEB会議室アプリzoom
定員 15名
講師 中医学勉強中の主婦
河口あすか・神谷成美

こんな内容
肺は傘のように他の臓器の上にかぶさってるから、他の臓器の火事をもらうことが多い臓器だよ
肺は外界につながってるからとってもよわ～い臓器だよ



2022年10月26日(水)10時～13時中医学実践コース

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「喘息」です。

たぶん、世界一笑いながら学べる
お母さんのための中医学講座
症状別に紐解く中医学実践コース

#14 水虫

水虫は何を伝えて
くれている？

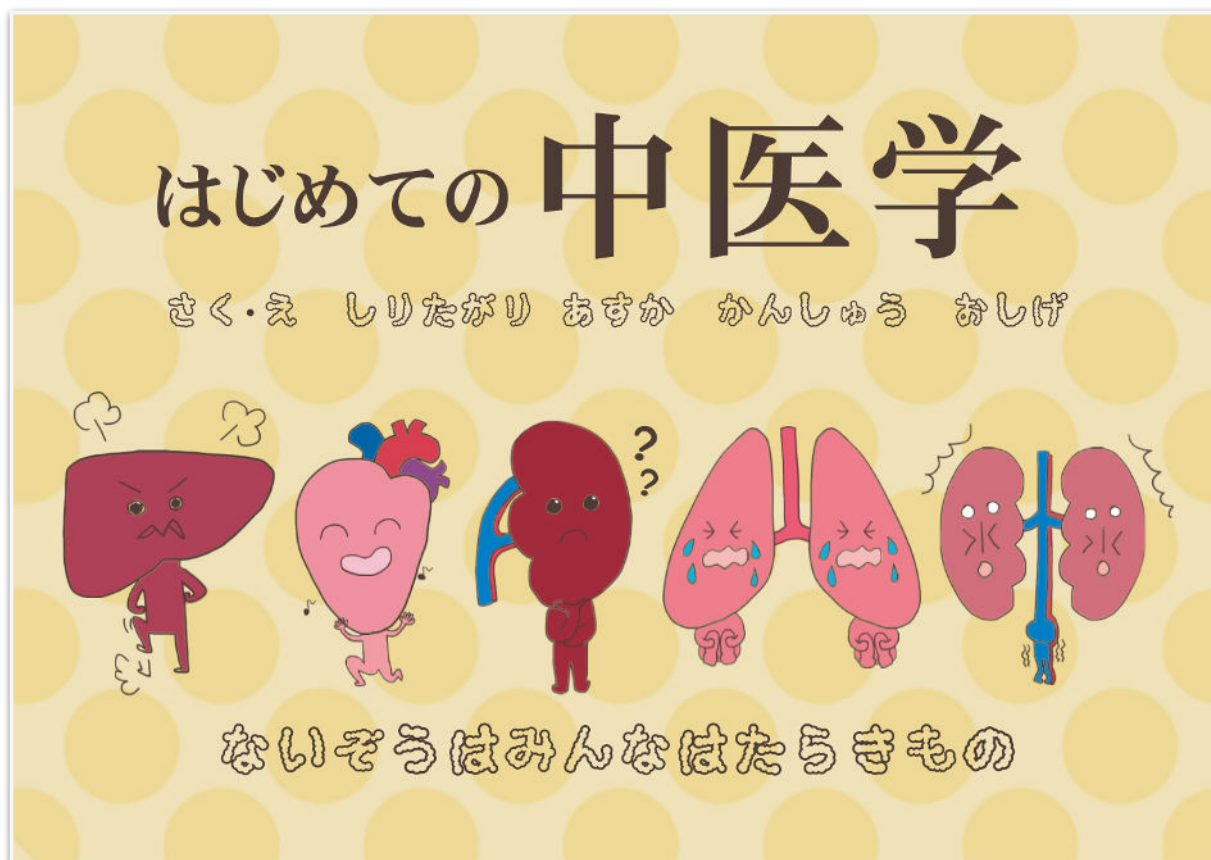
2022年11月16日(水)
10:00-13:00

場所 WEB会議室アプリzoom
定員 15名
講師 中医学勉強中の主婦
河口あすか・神谷成美

こんな内容
菌にフォーカスするのではなく
「なぜ菌に負けるのか」に
フォーカスするよ！
水虫の出てる場所によって
原因が違うよ！

2022年11月16日(水)10時～13時中医学実践コース

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「水虫」です。



第5期募集告知 「はじめての中医学」

お母さんのための家庭の医学最強版「はじめての中医学」2023年1月より5期スタート！2022年11月より募集開始！