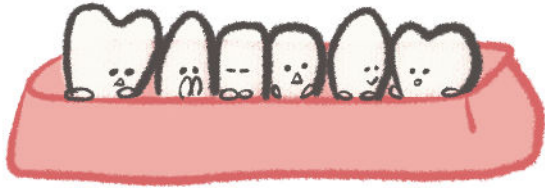


たぶん、世界一笑いながら学べるお母さんのための中医学講座
症状別に紐解く
中医学実践コース #12 **歯痛**～虫歯じゃないのに歯が痛い～



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！

1

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

2

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！

3

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！

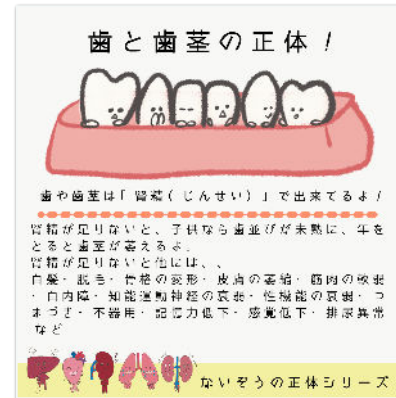
4



痛みの正体！

「通じざれば痛む」がないぞうの痛みのメカニズム！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！

5



歯と虫歯の正体！

現代医学とは概念がぜんぜん違う！

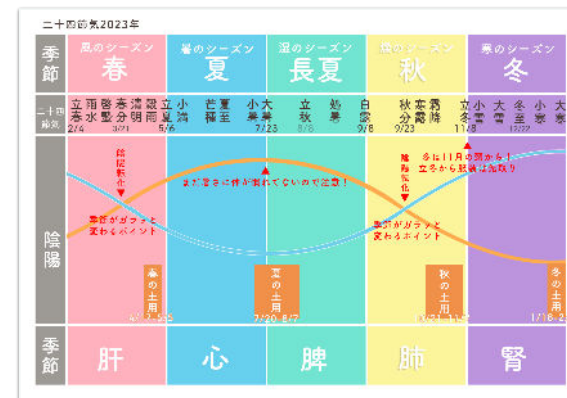
6

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



- 要するに、夏風邪！
- 夏風邪の痛みが歯に出ることもあるよ！

7



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

8

①風熱タイプの歯痛の漢方—銀翹散 (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

のどが痛い、頭痛、発熱、悪寒、関節痛、筋肉痛、ゾクゾク、鼻水、のどが腫れる、咳、全身が痛い、手足が冷える、舌が白くなる、脈が沈む、寝れない

熱の風邪

銀翹散 (ぎんぎょうさん)

のどの痛み、のどの腫れ、頭痛、咳、のどが赤い、舌が赤くなる、脈が速くなる、寝れない

- 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！

9



①風熱タイプの歯痛のツボ—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

10

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

11

L14 合谷 (ごうこく) (大腸の原穴、四総穴)

手背、第2中手骨中点の桡側。

取り方
 第2中手骨を触知し、その中点を取る。

主治

頭痛	下歯痛	鼻炎
その他：頭痛、腰痛、目の充血、健忘、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—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。

12



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！

13



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！

14

食材の体を温める度合い—五性（ごせい）

性質	冷やす		どちらでもない		温める
	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	温める作用と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、葱、エビ、牛肉、鶏肉、かぼちゃなど	山椒、唐辛子、シロネ、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！

15

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）

16

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！

17

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）



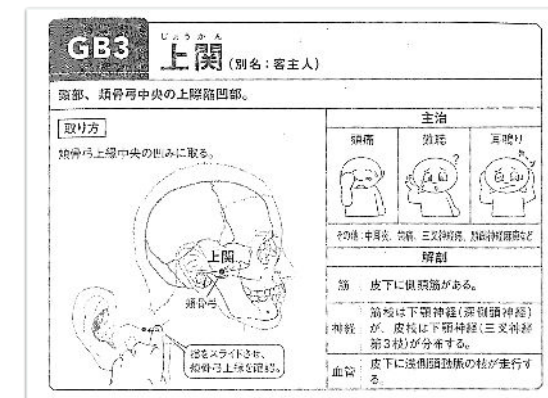
- 風邪の引き始めに、汗をかかせて風邪を飛ばす漢方！
- ゾクゾクとしてから麻黄湯は12時間、葛根湯は24時間しか効かないよ！
- 麻黄湯の麻は麻婆豆腐の麻！辛い！

18



②風寒（ふうかん）タイプのツボ—風池（ふうち） 風邪（ふうじゃ）が入り出すツボ！風邪のひきはじめにゾクゾクするあたり

19



②風寒（ふうかん）タイプのツボ—上関（じょうかん）

20

ST7 下関
 顔面部、鎖骨弓の下縁中点と下顎切痕の間の陥凹部。

取り方
 鎖骨弓の下縁中点と下顎切痕との間にできる凹みに取る。

鎖骨弓の下縁中点
 下顎切痕
 下関

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ぞだよ！

主治	
上唇痛	顔面痛
その他：耳鳴り、牙間腫痛、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、皮膚は下顎神経(三叉神経第3枝)分布する。
血管	皮下に顔面動脈が走行する。

②風寒（ふうかん）タイプのツボー頬車（きょうしゃ）

21

②風寒（ふうかん）タイプの薬膳—生姜

生姜

加熱 = 乾姜
 お腹を温める
 人参湯

非加熱 = 生姜
 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

22

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

- ・ 食べ過ぎ
 胃の働きがオーバーヒートして、胃の働きが鈍る。
- ・ 冷え
 胃が冷えると胃の働きが鈍る。
- ・ 考えすぎ
 胃は「考え」の臓器。胃が冷えると胃の働きが鈍る。
- ・ 働きすぎ
 胃は「働き」の臓器。胃が冷えると胃の働きが鈍る。
- ・ 病気を治す
 胃が冷えると胃の働きが鈍る。

- 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

23

ST44 内庭
 (胃経の薬水穴)

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足指の間で、皮膚の色が変わる所(赤白肉際)に取る。

内庭

主治	
胃痛	腹痛
下痢	
その他：歯痛、鼻血、熱病など	

解剖	
筋	皮下に短指伸筋(趾)・第2背側骨間筋(趾)がある。
神経	筋枝は深腓骨神経・外側足趾神経が、皮膚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。

24

③胃熱（いねつ）タイプの薬膳— 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

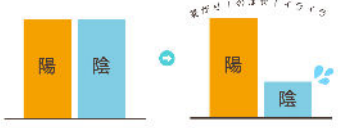


キャベツ薬膳DATA
 【体質】 気虚・気滞・水毒
 【五性】 平性
 【五味】 甘味
 体の熱を取り除いて余分な水分を排出し、胃の働きを促進。胃もたれや胃痛、腹部膨満感、げっぷを改善

- 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

25

陰虚 = 陰が足りない！



陰と陽のバランスが保たれている = 健康
 陰が足りないと相対的に陽が過剰に！

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 / 手足が冷える / 月経が早く来る / 出血色が多い / 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

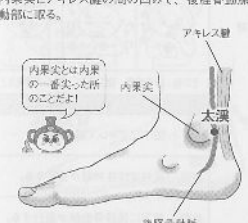
現代医学にはない概念。陰=材料がとっっても足りなくて、体の中が燃え盛ってる状態。

26

KI3 太溪 (腎の原穴、腎経の衝土穴)

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、後脛骨動脈拍動部に取る。



主治
 難聴、腰痛、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(趾)、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—太溪（たいけい）をあっためる

腎の原穴！ここが冷えると、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◎

27

LR2 行間 (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。

取り方
 第1・第2指間の間で、皮膚の色が変わる所(赤白肉際)に取る。



主治
 頭痛、月経不順、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	皮下に趾背動脈が走行する。

④腎虚（じんきょ）タイプのツボ—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！

28

④陰虚火旺（いんきょかおう）タイプの漢方一知柏地黄丸（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

ぜ！更年期の漢方！

29

④陰虚火旺（いんきょかおう）タイプの薬膳

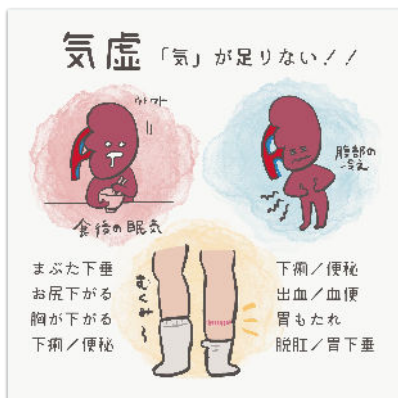


【腎の陰を増やす食材】アスパラガス、白きくらげ、黒ごま、鶏卵、うずらの卵、烏骨鶏、豚肉、亀肉、アワビ、牡蠣、ムール貝、帆立貝

→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

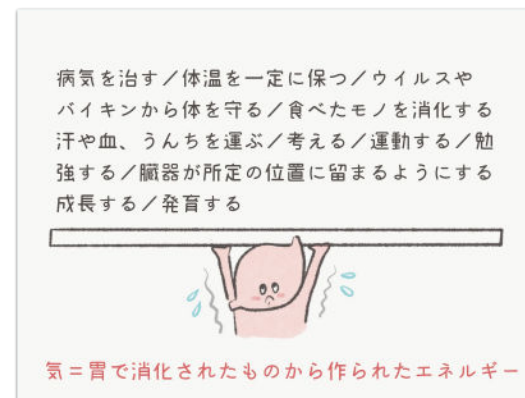
30



⑤気虚（ききょ）タイプの歯痛一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！

31



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！

32

体力をあげたい！

**脾胃を補う基本薬
四君子湯**

消化が弱い
元気がない
胃液が不足
消化が悪い
赤痢～下痢の便
声の力が弱い
消化能力を上げるだけの薬ではないので注意

➡ 吐血を増やす

元気のモトメ
補中益気湯

消化、排便、呼吸の障害を
改善し、精神
を安定させ、
貧血、貧弱、
手足の冷感、
貧血、貧弱、
手足の冷感、
貧血

元気のモトメ
補中益気湯

消化、排便、呼吸の障害を
改善し、精神
を安定させ、
貧血、貧弱、
手足の冷感、
貧血

⑤気虚（ききょ）タイプの漢方-補中益気湯（ほちゅうえききとう）
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。

33

SP3 太白 (脾の原穴、脾経の激土穴)

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中足指節関節のすぐ内側を指で触る。

②太白はその第1中足指節関節のすぐ内側の後方で、赤白肉際を取る。

太白

赤白肉際

第1中足指節関節

主治		
腹脹	胃痛	便の異常
その他：脚気、痺など		
解剖		
筋	皮下に指外転筋(趾)がある。	
神経	筋枝に内側足底神経が、皮枝は浅層神経が分布する。	
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-太白（たいはく）
脾臓（消化のおよぶん臓器）の原穴。脾が弱ると、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！

34

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、霊芝（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】高麗人参！！
- ※高麗人参は日々お茶に浮かべて飲むと◎

35

喘息

#13 喘息
肺の不調の大半は
腫が原因じゃなかった！

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実践
症状別に出版！中医学実践コース

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 河口あずか・神台陽典

こんな内容

新法薬のように他の薬の上に乗せてお茶から、肺の腫の改善をもちこたお母さんご自身も

新法薬につなげてみるからどっでもよむーい薬草花

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。

36

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
症状別に世間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 中医学実践中心会 河口あずか・神谷陽美

こんな内容
 薬にフォーカスするのではなく「日常生活に活かせるもの」にフォーカスするよ！
 水虫の出てくる場所によって原因が違ふよ！

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。

はじめての中医学

きく・笑 しりたがり 病せか かんじゅき 命しげ

ないぞうはみんなはたらきもの

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！