

私は昨年より、年四〜五回、北京の大きな病院でインプラント治療の指導と治療に携わってきた。

中国での治療の最前線に立つ機会を通じ、私は、日本と中国、双方の患者さんの「顎の違い」に訪中する度に驚かされている。

何に驚かされるのか。

インプラント治療の成否には、顎の骨の幅、深さ、硬さが大きく影響してくるのだが、日本人に比べて、中国の方の「顎の丈夫さ」「造りの強固さ」は、同じアジア人とは思えないほどに、圧倒的にしっかりしているのである。さらに周囲の付着歯肉の厚さや幅もしっかりしているのだ。

この違いはどこから来るのか？ 筆者はおそらく「食の違い」にあると考えている。

昔は日本の食卓に、しっかり咬ま

十 未病の憂い

歯科医が語る現代版養生訓

なくては飲み込めないゴボウなど、咬みでのある食材、食べやすいようにさほど加工されていない食べ物、普通に多く並んだものだ。

良く咬んで食べることが、当たり前前の食生活が、かつては日常だった。だが最近ではコンビニなどで見受けられるような柔らかく、そしてあまり咬まなくてもよいように、細かく加工された「アゴに優しい」食品が、日本人の老若男女に好まれていく。日本のテレビ番組でも、昨今は、美食を紹介する番組が数多く放映されていて、料理番組では「柔らかく

ておいしいですね」と、柔らかく、食べやすく加工したもののイコール、おいしいもの、と平気でコメントされてもいる。

実は、良く咬むことは、それだけで、誰もが享受できる何よりの健康法なのだ。

というところ、何を大げさな、と思われる向きもあるかもしれないが、これはウソではない。

良く咬むことで、まずは、だ液の分泌量がそれだけで増える。

だ液には、カラダの免疫力を維持する、多種の生理活性物質が含まれており、咬むたびに、我々は、カラダに必要な薬、あるいはサプリメントを飲んでいくことになる。自分のだ液なので、当然、副作用もない。

さらに昔の子供は、親から良く咬んで食べる、と日常的に言われたものだが、これも、消化不良を起こさせないための親の知恵だ。

だが、最近の親は、良く咬んで、などとあまり言わないのだという。これは、結論から言うと「注意をする必要がなくなっている」ということだろう。

幼児が数回噛んで飲み込ん

不健康の極み！

噛まない食生活

でも、お腹を壊さない、柔らかい食べ物だけが回り、子供が良く咬まず、消化不良にならず、親も気付かない、というわけだ。

時間に追われる現代っ子に、早く食べなさいは、禁句だ。良く噛む機会を親が奪い、益々、アゴの発育は悪くなる。最近の子供たちは、確実に噛む回数が減ってきている。したがって顎も刺激を受けないので骨代謝が十分行われなくなって顎が育たない。今の若者に顎のトラブルが増えていくことも無縁でなからう。

立派な顎を持つ中国の方の話を冒頭したが、最近の中国の若い人については少し事情が異なる。

食などの生活習慣が欧米化し、若い世代の顎の骨が細くなってきているのだという。

日本はより深刻な状況だと考えているが、咬む（食生活）ことの重要性を再認識させられた。

顎関節症

ドライマウス

舌痛症

長栄歯科クリニック
亀井 英志
Kamei Hideshi

ストレスは

見える！

すべては「噛みしめ」が原因だった

気がつくくと「歯を食いしばっている。…心当たりの方は、当コラムの亀井医師の著書『すべては『噛みしめ』が原因だった』をお読みいただきたい。『未病』の原因をまとめた良書です。

亀井英志(かめいひでし)

1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒。都立病院歯科口腔外科医を経て、84年より長栄歯科クリニック院長。臨床ゲノム医療学会理事。

