

前号からスタートした当コラムの新しいテーマ「食と歯の健康で、病気が知らず！」

第二回目は、前号同様「噛みあわせ」の大切さを忘れた現代の日本人、特にその深刻な現状を、食生活との関係から説き起こしたい。

日本人は、戦前には1回の食事につき、なんと1400回以上、噛んでいたが、我々現代人はその半分以下、600回前後との研究結果がある。人類の数十億年の歴史の中、たった70年足らずで、噛む回数が劇的に減っているのである。食事の欧米化が進み、柔らかく噛まずとも食べられるものが急激に増えた結果である。幼い頃から「噛まずに食べられてしまうもの」に慣れてしまう。当然の結果、食事の時間も10分足らずで済む。



戦前は、魚の干物、ゴボウ、タケノコなど、良く噛まなければ呑み込めない食べ物、当たり前のように、ほぼ毎日食卓に並んだものだ。それに比べ、現代人の食事は、ハンバーグやパスタ、サンドウィッチなどの加工されたファストフードが中心だ。この急激な変化にニンゲンの身体が追い付くはずもない。今の子供たちは昔の子供に比べ、顎が細くなつたと言われるが、これも、噛まないことにより顎の発育が抑えられる

**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 Hidetshi

ストレスは見える！  
すべては「噛みしめ」が原因だった

気がつくとも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。

## 食と歯の健康で病気が知らず！その②

ことが一因だ。

最近、小学校の3学年（1、3、5年生）約200人の歯科検診をした。結果は虫歯の罹患率は思ったよりも少なかったが、予想外に多かったのが不正咬合（噛み合せの悪さ）と、噛み合せの悪さが原因の歯周病であった。

細くて小さな顎は、おおもむね咀嚼筋の力が弱く、その結果唾液腺も発達しない。だ液の分泌が不十分なため、歯周炎になりやすくなる。現代

つ子のアゴの多くは、歯科医から見れば、将来の「歯周病予備軍」にしか映らない。（とにかく、週に一度でも、二度でも、良く噛まなければならぬ食事を小学生の時分から食べる習慣を！）

私が検診した今の子供たち、その親の世代がすでに「噛まずに済む食生活」の第一世代と言える。食の西洋化という点では、今の子供たちの祖父母にあたる世代が、いわばゼロ世代だ。

その第一世代（親世代）が、今後老化していく。歯科医としては、40代の歯のトラブルが不気味に増えていることが

気がかりだ。

「噛まずに済む食生活」の悪影響が、歯のトラブルの増加という形で出始めている、それくらいに考えておくべきなのかもしれない。

もし、この仮説が間違っていないければ、今の小学生が20代になる頃、噛み合せの悪さ、歯周病などで、若い内から、歯のトラブルに巻き込まれる症例が増えることになる。

大人になってから、噛み合せの悪さは、歯のトラブルに留まらず、全身症状となって、患者を悩ませる。代表的な症例が、顎関節症、頭痛、肩こり、めまい、耳鳴り、睡眠障害、精神障害だ。

特に、心当たりがないのに、長く、前記のような不調を抱え、病院で検査をしても「異常なし」と言われる方。一度歯科を訪ね「噛み合せ」を診察してもらおうと良いだろう。当クリニックにも、月に数十名の方が、噛み合せ治療を受け、体調を回復されている。

亀井英志(かめいひでし)

1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒業。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。

