

当コラムのテーマ「食と歯の健康で、病気知らず！」。

第10回目は「若者の歯の健康」について採り上げてみたい。

前号までは「オトナの歯列矯正」についてお話をさせて頂いたのだが、歯科医としてかなり気がかりなのが「若者の歯の健康」である。

プロとして、道行く今の若者を見て心配になるのは「アゴが細いなあ」という点だ。

筆者が、歯科医として臨床に携わり始めた数十年前は、老若男女、日本人の多くは、ガツシリとしてアゴに丈夫な歯をお持ちの方が圧倒的に多かった。

これは、遺伝的なものもあるが、後天的な要因として、日々の食生活でしっかり噛まなければ飲み込めない食品や献立、食材で言えばゴボウ、

## 十 未病の憂い

歯科医が語る現代版養生訓

レンコンなど根菜類、タコやイカ、昔は良く食べられていたカタ焼きせんべい、おこわ類などが、食卓から姿を消し（子供が食べないので、オトナも食べなくなる）、一方、ほとんど噛まずに吞みこめる柔らかい食べ物、好まれるようになったことが大きい。

週に数回くらいは、夕飯に固い食材を使ったメニューが、普通に出ていたのが昭和の日本の食卓風景だった。

根菜類や、イカ、タコなどは、柔



## 食と歯の健康

## 病気知らず⑩若者の歯の健康

らかく者仕上げて、子どもの口には、噛み応えのある食材である。昭和の子どもの多くは、自然と、良く噛んで食べることで、アゴの筋肉を健全に発達させ、アゴの骨の成長に見合った食生活を営むことができていた。

だが平成に時は移り、かろうじて、嫌々でも固いものを食べていた世代が、子の親となる時代に。固い食材は、調理に手間もかかる上、子どもが食べないとすると、次第に食卓から、歯やアゴの健全な発達に不可欠な「食材は、姿を消し、結果、アゴの細い若者が誕生している」という具合だ。

もちろん、若者のアゴの細さの全ての要因を、食生活のセイにするつもりはないが、日本と同じアゴの細い若者が目立つようになってきているのは世界的な傾向であるようだ。

私が定期的に訪れている中国の歯科医の間でも、若者のアゴの細さは、将来（シニアになって）歯やアゴのトラブルを起こしやすい「予備軍」として映っており、研究や食生活指導などが活発に行われている。

親御さんには、良く噛んで食べるしつけを、少し厳しくしていただくことも一考していただきたい。よく噛んで食べることで、近年問題となっている小児肥満の予防にもつながる。

若者のアゴの細さは、幼少期から噛む力を十分に鍛えてこなかった（日常の中で）一つの証左でもある。成長期になっても、アゴの骨がしっかりと発達せず、若いうちはまだしも、最も懸念されるのは、若者が齢を重ね、歯やアゴの骨、筋肉の弱さが、一気に歯（口腔）のトラブルとして降りかかってくるリスクがかなり大きいということだ。

春は多くの若者が社会に巣立つ。環境の変化でストレス過剰となり、影響が顎関節症やドライマウスなど「口腔心身症」として生じやすい。

次号では、若者の噛む力の回復がなぜ必要なのか、歯科の視点からより詳しくお話ししたい。

**顎関節症**  
**ドライマウス**  
長栄歯科クリニック  
亀井 英志  
Kamei Hideshi

**舌痛症**

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。

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。

