

当コラムのテーマは「食と歯の健康で、病気知らず！」。

第11回目は、前号に続き、若者の歯の健康（アゴの細さが生むリスク）についてお話を続けたい。

アゴの細さは、噛む力を減退させる要因の一つになり、結果、アゴの成長（骨や筋肉）を阻害することが少なくない。

アゴが十分に発達しないことは、口腔内で一本一本の歯が成長するスペースがそれだけ失われ、過去お話ししてきた歯並びの悪さが生じる。

結果、虫歯になりやすくなったり、歯磨きが十分にできず若年性歯周病などで、最悪、十代、二十代で入れ歯が必要になる場合も。

特に、歯の成長で制約を受けやすいのは奥歯で、いわゆる親不知がしつかりと生えず、大手術となるよう



なケースもある。

奥歯はモノをかみ砕くために使われる歯だが、噛み合わせという点でも重要な役割を持つ歯の一つだ。

咬み合わせ不良は、歯の成長を阻害するだけでなく、頭痛や肩こり、自律神経失調など、歯だけの問題にとどまらない全身疾患を誘発する高いリスクを擁している。

十代、二十代で、アゴの発育不全を遠因とする慢性的な体調不良を訴え、当クリニックを訪ねてくる方も少なくない。その場合、症状改善に

噛めない人生と無縁の生き方

は、かなりの時間がかかることも付け加えておきたい。（症状が重い方の場合は年単位というケースも年に十件近くある）

人生を全うする日まで、長年に渡り我々ヒトは、できるだけ良く噛める歯を持ち続けたいと願う。その土台ができるのが子供時代なのだ。

意識せずとも固いものを食べていた昭和の日本人と違い、身の回りに良く噛まずに食べられるものがあふれかえっている平成を生きるオトナ、子どもは、意識して固いものを食べなければ、自ら、歯やアゴを弱めていることを自覚すべきだろう。

せめて二十代で、噛む力の回復がなされていないと、後は、噛む力が衰えていく一方だ。

恐ろしいのはそこからで、同年代の知人、友人よりも歯（口腔）のトラブルで苦しむリスクが相当高まることは確かだ。

歯周病の回復が遅かったり、そこに生活習慣病を併発すれば、さらに歯周病は悪化。四十代を前に入れ歯を余儀なくされる方もいる。

我々は噛むことで、豊富な

だ液を分泌しているのだが、噛む力が衰えると、いわゆるドライマウスとなり、食パン一枚が、痛くてまともに食べれないという事態にも。

またヒトは「噛む」という動作でしか得られない、貴重な脳への刺激を受けているのだが、噛む力が劣化すれば、その刺激も十分に得られなくなり、脳の活性が衰えるリスクもある。

幼少期から、ヒトは、時間をかけて、知らず知らずのうちに噛む力を鍛え、強化しているわけだが、良く噛まない食生活、その悪循環のツケは、カラダの不健康や、シニアになってからの「噛めない」人生として一気に噴出する。

これまで「食と歯の健康」のテーマでお話をしたが、次回からはこの「噛めない人生」を送らないようにするために、今では一般的になった治療法、インプラント治療についてお話ししていく予定である。

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 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。

