

波

岡山大学病院小児歯科講師

岡崎 好秀さん①

「小児歯科」というと、「子どもが泣いて大変でしょう」と言われる。確かに、泣く子の治療は大変だ。大人は心を開かずとも口は開くが、子どもは心を開かないと口も開いてくれない。子どもと共同戦線を張って、むし歯に立ち向かうのが、小児歯科医の仕事だ。

近年、子どものむし歯は激減し

むし歯・唾液

た。高度成長期、お菓子に子守をさせていた時代とは大違いだ。すると、これまで気がつかなかったことが見えるようになった。幼稚園のむし歯検診で、小柄でやせていて顔色の悪い子がいる。口の中を診ると、むし歯だらけだ。むし歯でかめないことが、健康状態に表れているのだ。ある研究では3歳でむし歯の多い子の平均体重は約15%なのに、な

健康かな？ 口の中で分かる



おかざき・よしひで 1952年、大阪府生まれ。78年、愛知学院大歯学部卒業。大阪大歯学部小児歯科を経て、84年から現職。専門は小児歯科、障がい児歯科。著書に「歯科医師からみた食育」「泣かすにすませる小児歯科診療」など。

い子では約17%と差がついていた。一方、小学校高学年で立派な体格をしている児童は、むし歯がない。乳幼児期の食生活が、将来の体格にも大きく影響しているのだ。

しかも、乳歯と永久歯のむし歯の数は、正比例する。655人の子どもの追跡調査では、3歳で乳歯9本以上のむし歯があると、10年後、平均で永久歯7本以上のむし歯が見つかった。一方、乳歯でむし歯がないと、約3本にとどまっていた。

また、最近の子どもは唾液が減ったように感じる。かつては、治療中に少し口を開けているだけで、唾液があふれ出した。口の中をさわろうとすると、ヌルヌルの金魚を指でつ

まむようだった。しかし、最近はこの子は減り、治療は楽になった。しかし、これは良いとは思えない。

唾液の減少は、軟らかいものばかり食べたり、水で流し込みながら食べたりすることが増え、ものをかむ回数が減ったことが影響しているようだ。唾液は、あごや舌を動かすことで出てくる。ネズミの実験でも、水分が多く、軟らかいえさを与えると、唾液腺の発育が不十分になると報告されている。唾液は、むし歯や歯周病、口臭を防ぐ「魔法の水」。

しかも、味覚とも関係している。食べ物のは、唾液に溶けて味蕾で感じる。唾液腺の発達が悪いと中年以降に味覚異常が起きかねない。

子どもを取り巻く食習慣は大きく変化している。歯をめぐる話題を4回にわたり紹介する。

波

岡山大学病院 小児歯科講師

岡崎 好秀さん②

高齢なのにきれいな歯をしている人、若いのにむし歯や歯周病で悩んでいる人。口の中は千差万別だ。この差はどこから来るのだろうか。歯磨きか、食生活か。こんな疑問をもつて、最初にモンゴルを訪れたのは1992年のことだ。日本の約4倍の国土を持ち、その8割が草原。人口250万の3分の1が、ウマやヒ

遊牧民の歯

ツジと遊牧生活を送っている。人口が急増している首都のウランバートルから外へ少し出ると、緑のじゅうたんを敷きつめた大草原が広がり、遊牧生活を送る人たちに出会える。遊牧生活の楽しみは食べることに。最大のごちそうは羊だ。羊を頭の先からしっぽの先まですべて食べる。ここでは、牛より羊のほうが高級品だ。そう言えば、「栄養」の「養」

硬い食べ物 天然の歯ブラシ

の字は「羊を食べる」と書く。「美しい」の字も、「羊」が大きい、と書く。この字の起源はモンゴルか、想像すると楽しくなる。

私は、ボランティアの歯科医師や歯科衛生士らでつくるモンゴル歯科探検隊のメンバーとして、ほぼ毎年、モンゴルを訪ね、遊牧民の歯科検診をしている。すると、歯ブラシなどないのに誰もがきれいな歯をしていることに驚かされる。この秘密、実は食べ物にある。ナイフやフォークを使わずに、大きな肉の塊を前歯で引きちぎる。そして臼歯でよくかんで食



ジュースをラップパ飲みする少女
〓モンゴル・ウランバートル、岡崎さん提供

べる。そうすると、口の周辺の筋や粘膜が大きく動き、多量の唾液が汚れを洗い流す。硬い食べ物は天然の歯ブラシになっているのだ。厳しい生活を強いられる遊牧民にとって、歯は生きるための武器。かつての日本も同じ状態であったに違いない。

一方、ウランバートルの子どもたちにはむし歯が急増中だ。むし歯予防への知識がないまま、甘いお菓子や飲料が入ってくる。しかも、最近の子どもは、硬い肉を食べたがらないようだ。また、モンゴルでは貧富の差も広がりがつつある。きちんと治療を受けることができるのは、一部の富裕層だけだ。貧しい人は歯を抜くしかない。

探検隊ではモンゴルでもむし歯の予防活動が必要と痛感。モンゴル健康科学大で歯科医師、歯科衛生士の人材育成に協力している。幼稚園や孤児院では歯科検診のほか、紙芝居を使って歯磨き指導もしている。モンゴル人自身で予防活動を展開していけるまで、今後も通い続けたい。

波

岡山大学病院小児歯科講師

岡崎 好秀さん③

「額は初年運を表し、目から鼻は中年運を表し、口元は晩年運を表す」。中国にこんな言葉があるそうだ。おでこの広い子は、将来賢くなる。これが初年運。中年運とは、仕事ができる時期に目が生き生きと輝く。歯が丈夫で何でもかめれば、老いてますます

顔の形

意気盛ん、というのが晩年運とか。

硬いものを食べていた古代人にとって、「歯が命」であったに違いない。健康な歯で硬いものをよくかむことで、咀嚼筋は太く強く発達する。筋肉が強くなれば、骨も厚くなり、四角いエラの張った顔になる。

面長の若者 映す食生活

食生活の変化で人相も変わってくる。

食生活と人相の変化について、有名なのが徳川將軍の話だ。肖像画の初代將軍・家康はエラの張った四角い顔だ。ところが、將軍家の食事が軟らかいものになるにつれて、將軍の顔も変化してくる。12代將軍の家慶、14代將軍の家茂は、面長できゃしゃになっている。家茂は甘いものが好物で、大半の歯がむし歯になっていたと伝えられる。

ひな人形の顔の変化も興味深い。元禄時代のひな人形は、比較的丸い顔をしている。ところが、享保時代のひな人形は面長な顔に変わる。井原西鶴や松尾芭蕉が活躍した元禄時代に、食生活は大きく変化した。庶民の

口に砂糖が入り始め、玄米から精製米を食べ始めたのも、この時代とか。食生活の変化が、後の享保びなの顔にも現れたのか。

そして、現代の若者考。師走の街にも、あこが細く面長な顔があふれている。最近の子どもは硬いものを食べたがらない。しかも、口をぽかんと開けている子どもが増えている。アレルギー性鼻炎の増加のほか、大きな口を開け前歯でかじり取る食べ方が減り、唇を鍛える筋肉が弱くなったことも一因と思う。口を開けていれば、口の中やどの奥の粘膜が乾きやすく、感染症のリスクも高まる。

近未来、我々人類はどんな顔になっているのか。脳が発達し、あごは極端に小さい。しかも運動不足で手足の骨も細く長く。この姿、空想で描かれた火星人に似ていないか。

波

岡山大学病院小児歯科講師

岡崎 好秀さん④

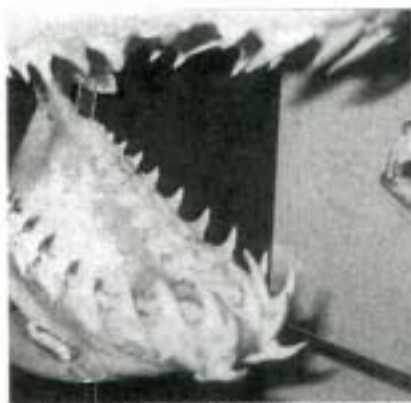
サメの歯は抜けても次々と生えてくる。ひと月ですべての歯が生え代わり、一生に3万本の歯が生えるサメもいる。サメの顎の内側には、次の歯が待ち構えており、まるでエスカレーターのように次々と生えてくる。うらやましい。何度も生え代われば、歯科医院へ行かなくてもすみそうだ。

3種類の歯

サメとヒトの歯の違いは何か。

「サメが漁船を襲い、抜けた歯が船体に残っていた」という話を聞いたことはないだろうか。サメの歯は抜けやすい。サメの歯には根がないためだ。サメの歯は簡単に抜けるから、次々と生える必要がある。こうなると、歯の根がなく何度も生え代わる歯は「便利」なのか、「無駄」なのか。

よくかんで 効率よくエネルギー



サメの歯＝岡崎さん撮影

歯の根の存在は、かむことでも大きな差をもたらす。例えば食物の中に砂粒が混ざっていたとする。間違っただけで、とっさに口が開く。これは強い力がかかると歯が壊れることに対する防御作用で、歯のクッション役である歯根膜の働きだ。

サメとヒトの歯には、さらに違いがある。サメの歯は、とがった歯ばかりだ。これで獲物に食らいつき、丸のみするだけある。サメにとって歯とは、手の代わりに獲物を捕らえる道具なのだ。

ところがヒトには、3種類の歯がある。食物をかみ切る前歯、ひきちぎる犬歯、そしてすりつぶす臼歯である。臼歯でよくかむことで食物から効率よくエネルギーを得ることができる。このことは、ヒトを始めとした哺乳類が恒温動物として進化した理由の一つと考えられる。

さらにヒトには、歯が抜けないように、歯の周りを囲む歯槽骨がある。歯と歯槽骨の関係は、電球とソケットの関係と同じである。ソケット役の歯槽骨のおかげで、歯が抜けないことがわかる。

さて歯周病。これは歯垢や歯石によって歯槽骨が溶かされ、歯が動きだす歯茎の病気である。いわば、ヒトの歯が退化して抜けやすくなる病気が。一生、歯とつきあうには、日頃のケアが重要だ。歯の病気は直接、命にかかわることは少ない。だが、健康で長生きするためには、とても重要な器官なのである。

「波」はしばらくお休みします。