

Lingkaran

第5巻第3号 2008年3月15日発行
(毎月15日発行) 通巻第27号



[心とカラダにやさしい生活]

リンカラン Vol.31 [3月号] 定価680円(税込)

イエンセンさん。
北欧人の
暮らす
アイディア

私の小さな
リノベーション

ペンキを塗って
棚をつくって
床をはって

一軒家で、
マンションで
私のできること

道具とお店

買い物について
考える。





一生の友として、 自分の歯で生きる

呼吸をしたり、お腹がすいたらご飯を食べたり。それと同じように、普段の生活の中で、特別意識することはなくても、気が付けば毎日使っているものの一つに歯がある。実は食事をするたびに、歯の周りではダイナミックなできごとが起こっていました。

教えてくれた人・前田亨（前田歯科医院院長）

撮影・田尾沙織 取材と文・井上晶子 イラスト・益田ミリ

「歯と目は、悪くしたら一生治らない」。乳歯から永久歯に生え変わる子どもの頃、そんな言葉を聞いた。でも、当時は真剣に受け取っていなかった。「だから大事にしなさい」という言葉がその続きにあったことをフと思い出す。

「歯は、一度削ってしまうと絶対に元には戻らないですよ」

と言うのは、東京足立区で歯科医院を営む歯科医師の前田亨さん。「例えば、虫歯の治療というと、治せるかのように聞こえるかもしれませんが、虫歯は治りません。削って、歯ではない別のものを詰めるだけなんです。そして歯は、一度削ると悪くなるいっぽうで、決して良くはなりません」。確かに歯は、指先に生えてくる爪とは違うようだ。

「日本人の55歳以上の半数以上が入れ歯を使っています。ところがスウェーデンなど北欧では、80、90歳でも、生涯、全部自分の歯で食べている人がほとんどです」

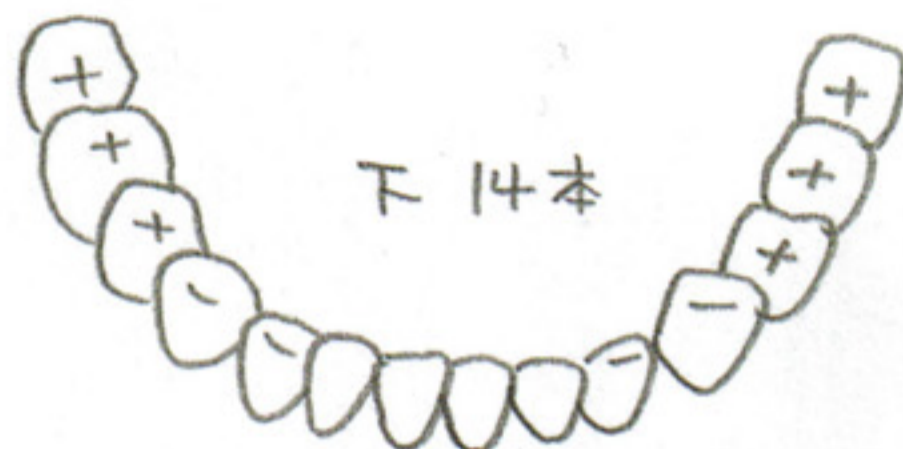
悪くなるいっぽう？ 自前の歯で生涯食べ続ける？——ふだん、わたしたちは口の中をあまり意識しない。歯と自分の健康は、どんなふうにつながっているんだろう？ 前田さんに詳しく聞いた。

毎日、口の中で 起きていること

「人間の歯は、アゴの上下に14本ずつ、合計28本あります。親不知を含めると32本になりますね。前歯と奥歯には、それぞれ役割があります。前歯は食べ物を引きちぎり、それを舌が口の奥に運びます。そして奥歯

歯のつくりとはたらき

「歯は、一度削ってしまえば絶対に元には戻らないんですよ」



歯とかむこと

かむ → 神経刺激 → 脳 → だ液

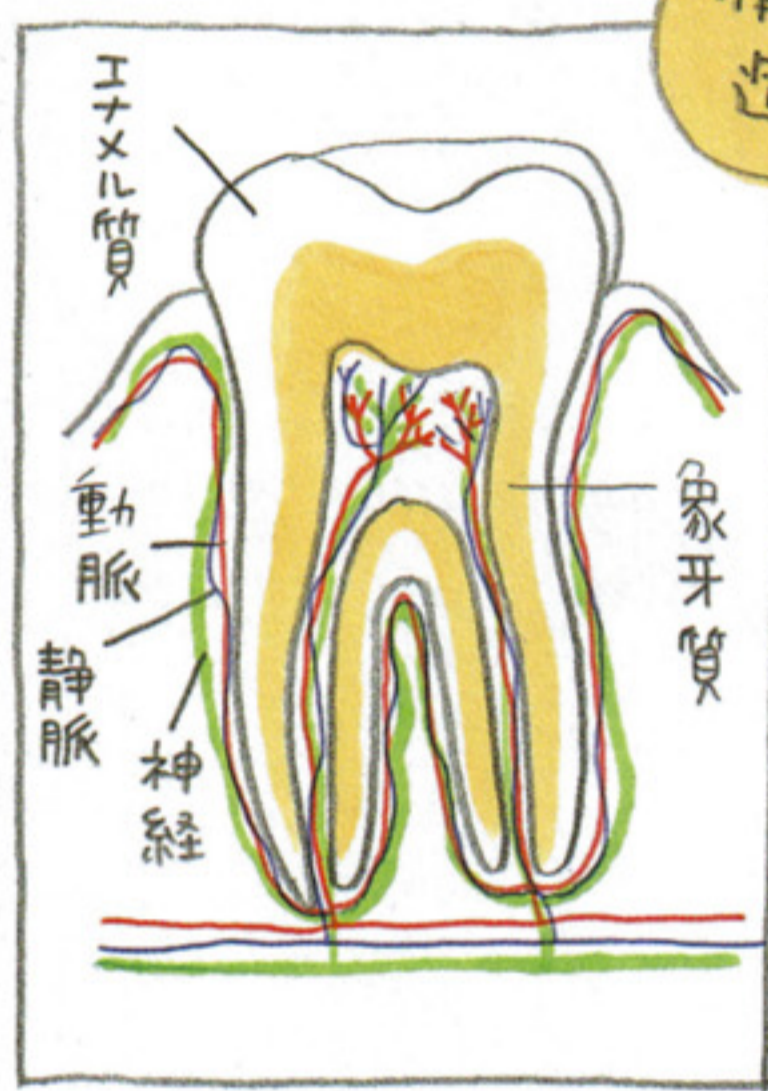


だ液をつくる

かむからだ液がでるんだ

主なだ液腺は3つ。一番大きいのが左右にある耳下腺、顎下腺、舌下腺がある。かむことによって、それぞれのだ液腺から分泌されただ液は、細かくかみ砕かれた食物と混ざり合い、呑み込みやすくしてくれる。また、かむことで脳の血行が良くなり活性化する

歯の構造



歯の形は役割によって違ってたよ

歯は1本ずつ上アゴと下アゴの骨に入っていて、その上を歯肉（歯茎）が覆っている。歯の表面は水晶くらいの硬さがあるエナメル質。これは人間の体のなかで一番硬い。また歯にはそれぞれ役割があり、いろいろな形、硬さのものをかみ砕くことができるようになっている



ですり潰すようにかみます。このとき、アゴは上下にも左右にも動いて食べ物を咀嚼して、細かくします。そして同じかむなら義歯ではなく自分の歯が、もちろんいいんですよ」と前田さん。でもなぜ？

「それは、硬い歯の中に神経だけでなく、動脈や静脈もしっかり通っているからです。つまり歯は生きています。ところが神経を抜いてしまえば、死んだ歯になってしまふ」

神経の通っている歯は、生きている樹、神経がない歯は枯れ木と想像してみるとわかりやすい。「枯れ木は折れやすいですよ。神経を抜いた歯も同じ、もろく壊れやすいんですね、歯の寿命が短いということです」。

それに、と続けて「歯がなくなると、だ液の出が悪くなるんですね。だ液をたくさん分泌するように脳へ指令を出すのは、歯の根っこの周りにある歯根膜という部分。だから歯でかむことが大事なのだ。

また、だ液にも実は重要な働きがある。口の中に食べ物が入ってきて、それをちゃんとかむことでだ液が食べ物と混ざり、胃の消化を助けるのだ。「だ液の成分は、酵素をはじめとでもたくさんあります。その成分一つひとつの役割が消化、殺菌や消毒などいろいろあります」。だ液は多いほうが、健康へ近づくということか。

だ液をちゃんと分泌するためにも、揃った歯でかめるほうがいい、と前田さん。続けて、「歯をなくす原因の一つに神経を抜くこということがあるので、その神経を抜く理由は『虫歯』であることが多いんです」と教えてくれた。

虫歯にならないために、そのからくりを知る

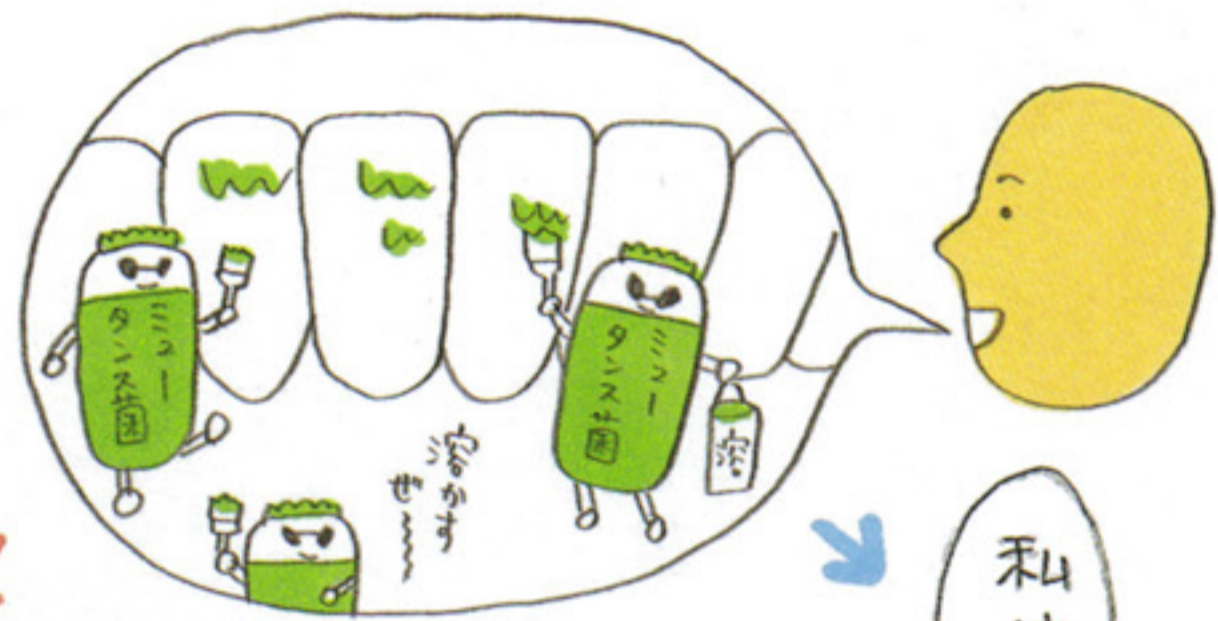
大事なだ液だが、実はその中に虫歯をつくる菌がいる。そしてそれは誰の口の中にもいる。「ストレプトコッカス・ミュータンス菌」といいます。この菌が、歯についた糖分から酸をつくり、その酸によって歯の表面が溶けていくんです。溶け続けることによって、歯に穴が空いてしまった状態が虫歯です。食べれば、歯と歯茎の間、歯と歯の間に食べたもののカスが、どうしても溜まる。「その食べカスを栄養源として繁殖した細菌のかたまりが歯垢です。その中にもミュータンス菌はいるんですよ。」

ところがね、と前田さんは嬉しそうに続ける。「30〜40分するとだ液に含まれているカルシウムやリンが、その溶けていく歯を修復しはじめる。短い時間のなかで、溶けた歯は自ら修復します。食べ物を口に入れてから、歯の周りではダイナミックなことが営まれているでしょう?」

なんと、だ液は虫歯を防ぐ働きにも一役買っている。やっぱり大切というわけだ。

「だ液は口の中の乾燥を防ぐ働きもあり、つねに分泌されています。そしてその口の中には300〜400種類の細菌がいて、人間の体にとって無害なものも有害なものもバランスが保たれた中で生きています。けれど、虫歯の元であるミュータンス菌が悪い菌だからと、人為的に殺菌してしまうと、他の菌にも影響が出る。菌のバランスが崩れると、今度はカビ菌が繁殖しはじめることになります」

食後の口の中



虫歯のしくみはどうなってるの?

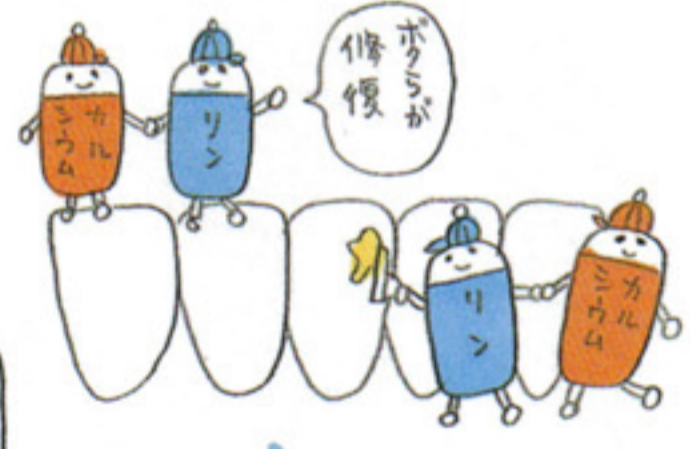
虫歯予防に必要なことは、歯みがきだけ? それに加えて、甘いものをとるのを控えればいい? その答えは、しくみにありました。



30分〜40分後の過ごし方と口の中



カルシウムとリンが修復する間もなく、また糖分が口に入ると、ミュータンス菌が活躍。ガムやアメを絶えず食べている人は、口の中がいつもこんな虫歯がしやすい環境に。「食べる」「食べない」のメリハリを



だ液に含まれるカルシウムとリンが十分に修復してくれるので、それをジャマしないように、次の食事までの間に摂るなら、ストレートのお茶やブラックのコーヒーなど糖分のないものが◎。

虫歯アリ



虫歯ゼロ!



虫歯予防は毎日の習慣で。ながく歯とつきあおう

ミュータンス菌が活躍しないようにできること——まずは、歯みがき。実は歯の生え方や歯並び、舌の位置など口の中は、人それぞれ個性的なもの。だから人によってブラッシングは違う。ただ基本は「歯の表面は、実はだ液が流してくれるので、それほどゴシゴシやらなくても大丈夫。歯と歯の間、歯茎との境目をきちんとみがくこと」。歯ブラシを強く握らず（鉛筆握り）、だ液がそれほど入らなくていい）、1本1本歯の付け根にブラシを当てて、横に振動させる感じで。

またとくに気をつけてほしいと強調するのは、食べる回数。多いとそのぶん虫歯になりやすい環境をつくってしまうことになるからだ。食直後のデザートに甘いものを口に入れ

「なるべくミュータンス菌が活躍できないようにするというのが、一番の方法」

自分でできる、毎日の小さな習慣

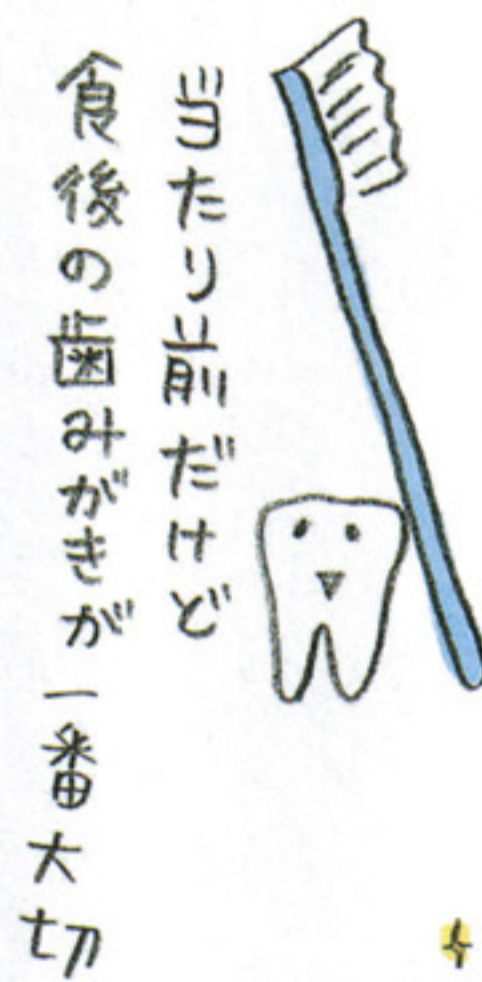
一生の友として、仲良く一緒に暮らしていくためにできること。大げさなことではなく今日からできることです。



歯ブラシはきちんと乾かして清潔に



よくかんで食べる



当たり前前だけど食後の歯みがきが一番大切



歯ブラシは横に動かして1本ずつみがくつもりで。このすき間もしっかりね！



かみあわせの良に口の中にほおぐえは



寝るのも同じ向きばかりに



アメモ1回。1日の食べる回数を決める

前田 亨

まえだ とおる 歯科医師、前田歯科医院院長。大学卒業後、3年間の勤務医生活を経て、1992年、足立区にて開業。「自分で、生涯自分の歯を守り、人生を明るく楽しくワクワク過ごしていただく」を基本方針に、予防の観点からみた虫歯ケアを目指している。東京都足立区平野1-23-13 ☎03-5686-3611 <http://www.maedashika.com/>

るのはOK、けれど時間は空けずに食べよう。「カルシウムとリンが修復してくれる頃合いに、また何か口に入れる。そうするとミュータンス菌が再び活躍しはじめます」。アメも1回。となると、あなたは一日何回食べていますか？

そして、いろいろな働きがあるだ液をちゃんと分泌するためには、きちんとかめるような歯のかみあわせも大事だ。

「なるべくなら28本揃った歯のほうが効率よくかめますね」

そのかみあわせは歯並びが関係してくるが、ふだんの何気ないクセも悪影響を及ぼすという。

「ほおぐえや、片方がみというクセ、寝る向きが決まっている人は気をつけて。アゴにかかる圧力は相当なものですよ」

噛むと脳も元気！

脳が元気で健やかな体

「かむことで、脳の血流がよくなり、活性化するんです」

前田さんは最後に教えてくれた。よくかむと満腹中枢が満たされるとか。記憶力が良くなるとか。最近の研究では、「かむこと」と脳が関連づけられている報告が多い。脳は、体の司令塔だ。司令塔が元気なら、体の各部に適切に正しく指令を出し、そこでホルモンが分泌されたり臓器が動く。こんな小さな白い歯が、自分の体を動かすほどの秘めた力を持っているなんて想像を超えるが、なんだか頼もしい。自分の歯でいつまでも元気でいたい。味わえる歯でいたい。