



歯が命

● 歯科医師 川端 直人

人にはさまざまな欲があります。物欲、食欲、性欲、名誉欲、出世欲、知識欲など。中でも多くの人が最後まで持ち続けるのは、食欲ではないでしょうか？ この食欲を満たすのに、歯はとても重要な役割を果たします。

人はただ栄養を取り入れるためだけに食事をしてわけではありません。味や食感を楽しみながら食事をしているのです。この食感を楽しむのには、歯が健康でなければできません。むし歯があると冷たい物や熱い物がしみるために避けたり、歯周病が重症であると歯が動くため、堅い物が食べられなくなり、軟らかい物ばかり食べるようになったりします。こうなると自然と栄養も偏りがちになります。栄養の偏りは生活習慣病の原因の一つとされています。

最近では歯周病と心臓病の関係が指摘されるなど、歯の病気とさまざまな成人病との関係がとりざたされるようになりました。全身の健康は、歯の健康管理からと言っても、決して過言ではありません。

日本人の平均寿命は男性で約79歳、女性で約86歳と言われていますが、歯の寿命は図のように、平均寿命と大きな開きがあるのが現状です。しかし、本来歯には寿命は



厚生省 平成5(1993)年歯科疾患実態調査報告より

なく、私たちの日頃のケア不足から、歯の寿命をつくっていると言えます。

ある調査では、たった1本の歯を入れ歯にただけで咬む力は約10%落ち、総入れ歯だと約70%以上落ちると言われています。入れ歯になったとしても1本でも多く自分の歯が残っていると、安定した入れ歯を入れることができ、よく咬むことができます。

咬むことによって唾液の分泌がよくなります。唾液にはパロチンというホルモンが含まれており、このホルモンは子供では発育促進、大人では老化防止に効果があると言われています。また唾液にはペルオキシダーゼやカタラーゼなどの酵素が含まれており、これらの酵素は、発ガン物質の催奇性を減少させると言われています。よく咬むことによって食べ物を細かく咬み砕くことができ、唾液の分泌がよくなり、消化・吸収が向上し、血糖値を高め満腹感を感じさせるので、食事の量を減らすことができます。またよく咬むことにより唾液の分泌量が増え、自浄作用で歯が汚れにくくなり、自然と歯面の清掃が行われるので、むし歯や歯周病の予防につながります。

歯は見た目でも重要な役割を果たします。最近では白い歯が流行っていますが、白い歯はさわやかな印象を与え、若さを印象づけます。前歯など1本でも欠けていると、たいそう貧相な印象を与えます。さわやかな笑顔に歯は必要不可欠です。片顎にむし歯や歯周病、歯がないなど咬みにくい状況にあると、咬みやすい片顎でばかり咬む癖がつくことがあります。そうすると片側の筋肉や顎が発達してしまい、左右非対称になったり、ゆがんだ顔になることがあります。また片顎でばかり咬んでいると、口が開きにくくなる顎関節症の原因にもなります。

また歯がないと息がもれてしまい、うまく発音できなくなることがあります。大きな入れ歯を初めて入れた人などは、舌の位置に不慣れなため、うまく発音できるようになるまで大変苦労されたというお話もよく聞きます。

最近では仕上げみがきをされるお父さんお母さんが増えたせいか、昔に比べ子供のむし歯は大変少なくなったように思います。乳歯がむし歯になると、永久歯との交替がうまくいかないことがあります。その結果、永久歯の歯並びを悪くしたり(歯列不正)、上下の咬み合わせが整わない(不正咬合)の原因になります。歯ならびが悪いと、顔の表情や発音にも影響し、人前で話すことをきらうようになり、劣等感をいだくようになるかもしれません。

お年寄の中には食べることが唯一の楽しみという方がいらっしゃるようですが、歯は食事にとって重要なだけでなく、コミュニケーションをとるのにも大変重要です。さわやかな笑顔は良好な人間関係を築くのにとても役立ちます。充実した人生を送るのに歯はとても大切です。歯が命なのは芸能人だけではないのです。

