

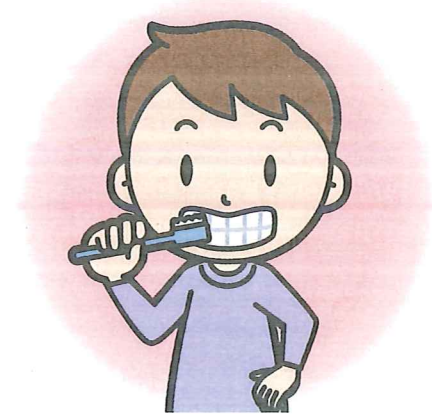


第1大臼歯を大切に!



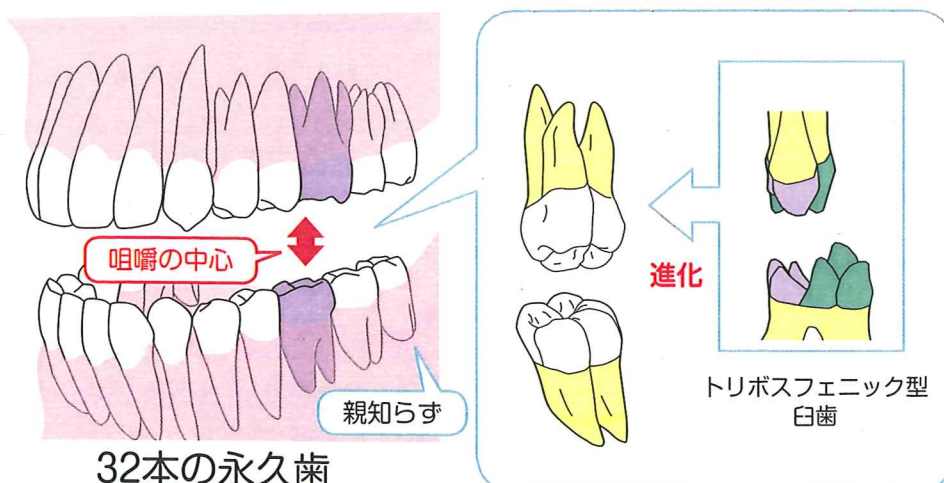
歯科医師 加藤 均

虫歯や歯周病から歯を守るために毎日の歯みがきや定期的な歯科健診の大切さが叫ばれていますが、近年、第1大臼歯という歯が咀嚼の中心になっていることがわかり注目されています。私たちの口の中には32本の歯が上下の顎に並び、食べ物を噛み切るための前歯12本と食べ物を噛み砕くための臼歯といわれる奥歯20本とで大切な咀嚼機能を営んでいます。上下左右に5本ずつある臼歯は、手前の2本が小臼歯、奥の3本は大臼歯で、大臼歯は手前から第1、第2、第3大臼歯と呼ばれています。第3大臼歯は「親知らず」としてお馴染みですが、今回はその2本手前にある第1大臼歯がいかに大切かというお話です。第1大臼歯は私たちヒトの歯の中で一番大きく、乳歯が生え揃った後に永久歯のトップバッターとして6歳の頃に生えることから「6歳臼歯」とも呼ばれています。



第1大臼歯とは？

第1大臼歯





ぜ、私たちヒトの第1大臼歯が一番大きな歯となり、そして、咀嚼の中心となったのかについては、太古の昔からの壮大な歯の進化の過程に秘められています。歯は5億年以上前の原始的魚類が獲得し、両生類、爬虫類^{はちゅう}、そして私たち哺乳類へと受け継がれる中で、私たちヒトの歯は何でも食べられる雑食性に進化したといわれています。哺乳類の奥歯のルーツは1億2500万年も前に食虫類という原始的哺乳類が獲得した舌を咬むような名前の「トリボスフェニック型臼歯」で、この歯から肉食動物や草食動物、私たち雑食動物の歯へと食べ物に合わせた進化が始まります。そして、3400万年前の霊長類の祖先の大臼歯はすでに私たちの大臼歯と同じ形になっていましたが、現在と違うところは奥の歯ほど大きく並んで第3大臼歯が最大となっていたことでした。時代を一気に進めて300万年前の猿人の時代までは同様でしたが、それから原人を経て私たち新人へと進化する200万年間で大臼歯の大きさが逆転するような変化が食べ物に起こったのです。それは肉食化、石器の発明、火による調理によって食べ物が柔らかくなったこと（軟食化）でした。硬い食べ物を食べていた時代には最初に生える第1大臼歯はすぐにすり減ってしまい、その後ろにさらに大きな第2大臼歯、第3大臼歯が生えなければなりませんでした。軟食化によって第1大臼歯だけでも事足りるようになると第2大臼歯、第3大臼歯が小さくなり、第1大臼歯は咀嚼機能を託されて最大の歯となったのでした。

私たちは11歳の頃に第1大臼歯を残して乳歯から永久歯に生え変わりますが、この間の孤軍奮闘がきっかけで、第1大臼歯は永久歯が生え揃ったあとも食物粉碎の中心となり続けます。このような咀嚼行動は食性の変化に伴う進化の結果ですが、私たち現代人には進化が追いつくことのできない想定外の変化が短期間に起こっていたのです。それは生活環境の急速な改善によって寿命が80歳を超えてしまったことでした。生物学的な寿命が40年前後といわれる第1大臼歯にとって、その倍の時間を咀嚼の中心であり続けることは至難の業で、40歳を過ぎると虫歯や歯周病に加え、ときには体重を超えるといわれる咀嚼力の集中によるダメージで失ってしまうことも多くなっているのです。



そこで、「第1大臼歯を大切に!」ということで、さまざまなライフステージにおいて適切な管理が必要になります。すなわち、成長期には噛み応えのある食べ物を食べて第1大臼歯を取り巻く健全な噛み合わせを完成させ、成人期には丁寧な歯みがきや定期的な歯科健診でしっかり管理し、そして高齢期には硬い食べ物には気を付けて第1大臼歯をいたわることが大切となります。厚生労働省と日本歯科医師会が進める80歳までに20本以上の歯を残そうという「8020運動」は着実に成果を上げているとのことですので、これからは第1大臼歯をいつまでも大切にして、20本とはいわず24本以上の歯を80歳まで残していただければ幸いです。