



保健室だより 6月号

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2014.6



現代人のあごは、どちら・・・？

右の写真は現代人と約1500年前の古墳時代人のあごの骨を並べたものです。さて、それでは、現代人のあごはどちらでしょう・・・？

答えはもちろん、**ほっそいの方が、現代人。**

昔の人に比べると、現代人のあごはずい分細くなりました。その結果、最近、上の歯と下の歯の噛み合わせが悪い人が増えています。あごが小さいと、永久歯に生え変わる時期に、歯はきゆう屈な座席＝「あご」に自分のスペースを求め、ちょうど満員電車で乗客がひしめき合うような中で伸びるしかありません。

その結果、歯の並びが悪い状態になり、

重なりあった歯のすき間に残った食べカスが、**むし歯や歯肉炎、歯槽膿漏の原因**になったりするのです。



《歯とあごの不調和》

人類の歴史の中で、**あごの骨は時代と共に小さくなってきていますが、これはヒトの体の進化のひとつです。同時に歯も進化し少しずつ小さくなっています。**でも、**歯の小さくなる速度**はあごに比べて、とても遅いのです。その結果、時代と共に**歯と顎の差がどんどん開き、「歯とあごの不調和」といわれる現象が起こってきたのです。**



《ではなぜ、あごと歯の進化の速度は違うのでしょうか・・・？》

それは、歯とあごの骨の起源がまるで違うからです。

歯は、ちょっと見ると、骨のようですが、実は魚のウロコやサメの体の表面の突起と同じように、皮ふの表面が変化したものなのです。そしてこれは、遺伝的にもともと大きさや形が決まっています。生活習慣や環境など「後天的な要素」による影響はほとんどありません。

それに対して、**あごの骨は体の他の部分の骨と同じで、遺伝的に一応の形は決まっています。しかし「後天的な影響」を大きく受けます。たとえば、運動で鍛えたり、力仕事をしていれば、腕や足腰の骨が太くしょうぶになるでしょう。あごだって同じことがいえるのです。**

ならば・・・あごも、使い込めば大きくなるはず・・・。それなのに私たち現代人あごは急速に小さく細くなっている!!!・・・。 言うことは・・・あごを使っていない＝よく噛んでいない??・・・

左面の「歯とあごの不調和」の中でお話したように、実は、歯もだんだんと小さくなっているのです。ただ**歯はここ1000年で1%しか小さくなっていないのに対し、あごの骨の方は、ここ数十年で20～30%も小さくなっています。**あごの骨が20～30%小さくなるという変化＝進化を具体的にいうと、北京原人のあごに比べて、縄文人のあごの方が20%～30%小さいということです。北京原人から縄文人への進化の時間は・・・なんと約**50万年**。

つまり、それと同じ変化がここ**数十年で私たちのあごに起こっている!!**という訳です。あごの起源は、鍛えさえすればしょうぶになるはずの骨。これほど急速に歯とあごの大きさに差が出てしまったのは、「私たち人間があごを使うことをサボった結果」というしかありません。では**なぜ**、あごは仕事をサボってしまったのか・・・その原因は現代人のやわらか食生活にあります。

《食べながら 歯を磨いた・・・?? 古代人》

オムレツ、カレー、スパゲティ、ハンバーグ、餃子にやきそば、プリンにゼリー・・・

ほとんど噛む必要のなくなった、「**やわらか現代食**」それに対して、**根菜類**を含む野菜や**海産物、野生動物の肉**が主体だった古代食。

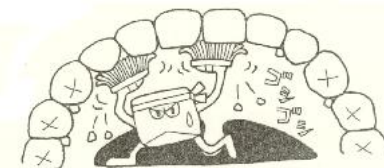
実は、この古代食は噛みながら「**あごを発達させる**」という働きと同時に「**はみがきの効果**」もあわせ持っていたようです。

つまり、歯ごたえのある繊維性の食べ物をよく噛むことによって、歯の表面が自然にゴシゴシ磨かれる・・・。

いわばタワシとクレンザーの効果。

現代の**粉碎加工型の食品(ジャンクフード)**では、噛む時に歯面が自然に磨かれるという、タワシとクレンザーの効果が期待できないばかりか、やわらかくなった食物は**粘り気を強め、歯への付着を増し、ますます口の中の汚染を大きくします。**

また、噛むという行為はよりたくさんの**唾液の分泌**を促します。この唾液の働きは、口の中の**食べかすを洗い流し、汚れを取り除く**という、人間が本来持っている**自浄作用**です。「しっかりかむ、しっかり唾液を出す」この自浄作用を十分活用させれば、口の中の病気を予防することが出来るという訳です。う～ん・・・**恐るべし咀嚼(食べ物をよく噛み砕くこと)の効用!!**



そして、その上、なんと咀嚼は 脳の血液循環を高め集中力もアップさせる!!らしい。

物を噛むときの圧力がそのまま伝わる、「**こめかみ**」。ここは、無数の血管が網の目のように集まり、脳から流れてきた静脈血がたまる場所です。

物を噛んで咀嚼筋を動かすことは、**脳から流れてきた血液を、まるで「ポンプでくみ出すようにして心臓に戻す**」ことになります。

その結果として**脳の血のめぐりがよくなり、「老廃物」が除かれ、「栄養補給」がスムーズに行われ、集中力もアップ**するのです。アメリカの**7口野球選手が試合中によくガムを噛むのもこのチューイング効果を期待してのこと**なのでしょう。



小さい時から **むし歯を予防する＝歯磨きをする** と思い込んできた私たち。でもその歯磨きより、**もっと根本的に大事なことがある**ようです。それは、人間が自分の持っている**自浄能力**を充分理解し、それを活用させながら予防するという本来の姿・・・**歯ブラシはあくまでも人間が考え出した補助的の道具に過ぎないのです。**

