



佐伯歯科医師会  
かやだ・よしあき  
茅田 義明先生

## 噛み合わせ・噛むことの不思議

原因不明のイライラや疲労感、食事でも喉を通らず、歩くことも仕事をすることもできなかった人が、噛み合わせの具合を治して、快活な日々を取り戻したというような話を歯科の世界では時折耳にします。このような特殊な場合ではなくても、病気や手術、あるいは老衰で弱った人が、胃や血管に管で栄養を直接送り込んでいたのを、口から食事をするように変えた途端に、見違えるように元気になる、肌の艶や血色を取り戻すというようなことは、本人として家族として、実際に経験し、実感された人もいるのではない

でしょうか。

噛むことは、単に食物を細かくすることが目的ではありません。聖路加国際病院の日野原重明先生が、「兄ちゃん」と慕う福岡の知的障害児施設の園長、昇地三郎さんは、「一口三十回噛みなさい」という母の教えを百年以上も守り続けてお元気です。物をよく噛めば、満腹中枢を含む脳を刺激し、肥満の解消にもなります。「噛むことが胃酸の分泌や腸が栄養を吸収する準備を促がすのだ」、と著書「生物と無生物のあいだ」で話題になった青山学院大学の福岡伸一教授は言います。確かに、長く

## なるほど!!健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎@1610

口から栄養を摂らずにいると腸の粘膜は萎縮してしまいます。また、低出生体重児の胃に鼻から管を入れて栄養を流し込むときに、おしゃぶりをくわえさせて、口をもぐもぐ動かす方が体重の増加も早く、排便もスムーズになるという報告もあります。

今では、昔のように「みそっぱ」のすき間のあいた乳歯の子どもが少なくなってきました。繊維質が多く噛みごたえのある、ごぼうやにんじんなどの野菜を、小さなうちから口にくわえてしっかり噛ませ、顎や筋肉の発達を促がすことが減って、顎がきしゃしゃになり、乳歯が窮屈にしか並ばなくなつたのです。それが、永久歯の歯並びの乱れにもつながっていきます。

きしゃしゃな顎では、舌を納めておく下顎の空間も狭くなり、舌が後方ののどに押されて落ち込み、睡眠時無呼吸症候群の原因の一つになると考えられています。これはイビキがひどくて呼吸が止まってしまい、放置すると血管や心臓、脳などの障害まで引き起こすこともある病気です。

噛み合わせが良いことが、しっかり噛むことの基本になること、は言うまでもありません。