

にしっこ 西っ子のみなさんへ 30

7月6日

7月2日に、歯科検診を行いました。検診が終わってから歯科医の先生とお話をしていた時に、虫歯のことも歯並びのことが話題になったので、今日は「歯」について書いてみたいと思います。

先生曰く、「昔に比べると圧倒的に虫歯のある子の数が減っている。でも歯並びの悪い子が増えている。歯について課題のある子の数はあまり変わっていないかも。」ということでした。

現在、歯医者にお世話になっている自分としては、虫歯の子が少ないと聞いて、羨ましく思ったのですが、歯並びがそんなに悪くなっているのかと驚きました。随分前になりますが、三世代後日本人の歯並びは崩壊するというショッキングな記事を読んだことを思い出しました。日本人の食生活が変わり、軟らかいものしか食べなくなった日本人の顎がどんどん小さくなっている。しかし、歯の大きさは昔のままなので、顎の骨の上に歯が1列に並ばなくなり、歯並びが悪くなるというものでした。気になって、「日本人の歯並び」で検索をかけると「日本人の歯並びは世界最低レベル」なんていう言葉が出てきます。「ブランド物のカバンを持ち、歯並びの悪いのは日本人」といわれるほど、日本人の歯並びの悪さは、外国では有名なことのようにです。



歯並びが悪いと次のような弊害がでできます。

- 歯が磨きにくいので、むし歯や歯周病になりやすくなる
- 歯茎が下がり易くなり、将来歯が抜けてしまう可能性が高くなる
- 顎関節症になりやすい（顎が動かしにくくなり、大きく口を開けなくなる）
- 食べ物が噛みにくいため、胃などへの負担が大きくなる（胃の調子が悪くなる）
- 顔や体に歪みが生じる
- 頭痛や肩こりを起こしやすくなる
- しっかりと噛むことができないため、脳への刺激が減り認知症になりやすくなる

日常の習慣からも、歯並びが悪くなることがあるようです。例えば、頬杖をつく、口が少し開いている、舌の先を歯で噛む癖がある、舌で歯の裏側を押す癖があるなどです。歯並びは矯正して治しますが、これは歯に弱い力を加え続けることで歯を正しい位置に移動させます。逆に正しい位置に歯があるのに、歯に余分な力が加え続けるとずれてしまうことになります。思い当たる人は注意してください。

校長より

固いもの、歯応えのあるものを意識して食べることは必要です。卑弥呼の時代、人は1回の食事で約4000回噛んでいましたが、江戸時代には半分以下になり、現代人は600回ぐらいしか噛まなくなっているといえます。

噛むことの大切さについてはまた後日に！

校長より