

ひみこの歯がいーぜ

これは、よく噛むことの効用を表わしたものです。卑弥呼の時代の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったとのこと。

「ひ」（肥満予防）よく噛まないで食べると、食事が速くなり過食になります。よく噛むことで、食べ物を十分に摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。

「み」（味覚の発達）よく噛むと素材の味がよくわかり、味覚の発達につながります。

「こ」（言葉の発音はっきり）よく噛むことで、顎が発達し、歯が正しく生えそろうて、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになります。

「の」（脳の発達）固形食を与えられたねずみのほうが、粉末食のねずみより条件回避学習の成績がよかったそうです。咬む力の強い子のほうが、幾何図形のテストの点数が高いことを示すデータもあります。

「は」（歯の病気予防）よく噛むと歯垢もたまらないので、歯周病が予防できます。

「が」（がん予防）よく噛むと唾液がよく出て食物と混ざり、がん予防に役立つとされています。

「い」（胃腸快調）よく噛むと消化吸収を助けて、胃腸の働きを活発にします。

「ぜ」（全力で）歯並びと運動能力には関係があります。

生活習慣病とくに糖尿病と歯周病との関連

歯周病は糖尿病の6番目の合併症とされています。歯周病は歯肉周辺の病気で、歯肉炎と歯周炎があります。

なぜ歯周病はおこるのでしょうか？ 歯周病菌と食べかすなどが歯肉と歯の境目にたまり、これをプラーク（歯垢）といいます。そこでブラッシングがうまくいかないと細菌の数が増えて炎症を起こします。これが歯肉炎です。それが進行すると歯をささえる歯槽骨を溶かして歯周炎の状態になります。歯周病が進むと最後には歯が抜けてしまうのです。

歯周病は歯肉の病気にとどまらず、全身の健康に影響を及ぼします。歯周病と糖尿病も深く関係していることがわかってきました。歯周病を持つ糖尿病の人が歯科で歯周病の治療を受け、歯肉の腫れがなくなるとHbA1cの値が下がり、逆に歯周病で歯肉の炎症が起ると血糖値が上がるということがわかってきました。

正しいブラッシングを行いましょう。かかりつけ歯科医による定期健診などで歯肉を清潔な状態に保ちましよう。

歯肉炎はブラッシングや歯石除去などで健康な歯肉の状態に回復します。しかし歯周炎の段階になると治療で歯肉を回復することはできても、骨が溶けてしまった部分は元通り

にはなりにくいのです。それ以上進行しないようにすることが大事です。

ブラッシングといっても、ただ磨いているというのではなく、しっかり磨けていることが大事です。歯周病も糖尿病もはじめは痛くもかゆくもなく、静かに進行していきます。どちらもかかりつけ医をもって検診と治療を根気よく進めましょう。

[歯を大切に](#)

歯の本数が多いほど食べ物のおいしさを感じることができます。さらに歯周病は、脂肪肝や認知症や動脈硬化とも関連があるとされています。

8020 という、80 歳まで 20 本の歯を維持しようという運動が進められて来ました。さらに千葉県歯科医師会では 8029 として、80 歳で肉を食べられるようにしようという運動も始まっています。

(書籍『小象の 元気！で行こう』第39話より)