



わかりやすい 医療最前線!



岡村歯科診療所
所長 岡村貞一
1950年滋賀県生
歯学博士、口腔生理学専攻

子供を強くする「あご」の話

戦後、日本人の体位は向上したと言われ、確かに身長、体重などは目に見えて向上しました。しかし、そのことは体格が向上したとはいえず、さらに体力に関しては低下したとさえ言えます。例えば人間が四ツ足より二本足で歩くようになった時必要な背筋力など、基本的な体力はかなり低下しています。

その中でも顕著なものは、顎(あご)の大きさでしょう。戦後10年単位であごの中(巾径)を計測したデータでは明らかに極端に巾が狭くなってきています。このことは、乳歯のはえそろうた歯列で、本来有るべき歯と歯の空隙(発育空隙)がなく、一見きれいな乳歯の歯並びの子供が多いことや、あごの狭いところに、遺伝的形質が強く、一世代ぐらいでは小さくなるはずのない永久歯がはえてくるため、歯並びが悪くなる(叢生という)子供が多いことを見ても明らかでしょう。

このような現象は、先進国の中でも日本人のみに極端に表れ、同じモンゴロイドでも、天安門広場の中国人学生は、肥満がなく、あごが発達

し歯並びがよく、チャンネルを変えると、日本人歌手の歯並びの悪さが目立ちました。発声がぬけ声楽的に疑問な歯並びでも歌手でいられるのは日本だけでしょう。ルネサンス以降、欧米人は、自然美に価値感を持ち、経済摩擦の遠因にはこのような人種的な偏見もあるのかもしれない。国際化の今後、考えさせられます。

日本人の歴史上、縄文時代から弥生時代へ変わる、すなわち狩猟生活から農耕社会への変化に匹敵すると云われる程の顎骨のこのような変化はなぜ起きたのでしょうか。
弥生時代から現代までの食事における咀嚼回数(噛む回数)と食事時間を比べた実験から、現代の食事は卑弥呼の時代の古代食(復元食)の約1/6、戦前食と比較しても1/2程度という結果が出ました。
現在人は、食事の味や栄養価を気にし、食事の軟性化に努めていたようです。グルメ食の追求や外食産業の普及は、これらを益々助長しています。

歩かないと足が退化するように、「噛まない」子供は、急に硬いものを噛みなさいと言われても「噛めない」といいます。

実は食物を噛む(咀嚼する)ということは、たいへん複雑な動作で、離乳期に十分な時間をかけて順序よく習得していかないと急にはできないことなのです。

最近、咀嚼が下手な子供、できな子供が増えているのは、離乳の仕方や、離乳後も軟らかい食物ばかり食べている食習慣に問題があります。さらに、よく咀嚼しないで育った子供は、性格が消極的で意欲に乏しいといわれており、知能の発達に影響しているようです。

最近の口腔生理学の研究などで、これらのことがしだいに明らかになってきました。

求人情報

へおかあさんお手伝いして
ただだけませんか!

本紙を毎月一回、二近所にお届けしていただけるおかあさんを募集しております。(三宅町・泉町・吉身二丁目)詳しくは編集室まで。

☎ 82・6839



★STARのおかあさん Cultivate (カルティベート)情報★

「読書の秋」とは申しますが最近ではニューメディア時代とかでめまぐるしい情報化社会になってしまっ情報の湯の中で自分自身に見合った、それによって一番必要なものを選び出す作業たるや大変なものです。ひと昔前とは違って、身体中にストレスがたまって当然でしょう。「気分

☆「聴くスリ」シリーズ
胃腸のためのミュージック・セラピー
日営めのための

スピーディー、低額、一日車検
今、一番

11月の冠デー

- ① 紅葉の日、灯台記念日、犬の日、すしの日
- ③ 文化の日、文化の日、ハンカチの日、レコードの日
- ④ ユネスコ憲章記念日
- ⑤ 世界都市計画の日
- ⑨ 119番の日
- ⑩ トイレの日、エレベーターの日、技能の日
- ⑪ 電池の日、ピーナッツの日、宝石の日
- ⑫ 洋服の日
- ⑭ パチンコの日
- ⑮ 七五三、かまぼこの日、こんぶの日、きもの日
- ⑰ 将棋の日
- ⑱ 土木の日
- ⑲ 農協法公布記念日、鉄道電化の日
- ㉑ 勤労感謝の日、手袋の日
- ㉒ ハイビジョンの日
- ㉓ ペンの日
- ㉔ 税関記念日
- ★ ウェルカム・ウインター・デー(立冬の日)
- ★ 感謝祭(第4木曜日)

子供を強くする、「あご」の話 (2)

最近の口腔生理学の研究では、同じ両親から生まれた子ネズミを生後3週間目に離乳させて、二群に分け一方の子ネズミには硬い固形の餌を与え、他方の子ネズミには同じ成分の粉末の餌を与えて、それぞれ5週間飼育、これらのネズミに迷路テストや条件回避学習をそれぞれ行なわせました。その結果、固形食ネズミの方が、はるかに失点が少なく、学習効果が優れていることがわかりました。又、片側だけ歯がはえてこないように歯胚を摘出しておいた生後2週目のネズミを固形飼料で飼育しますと神経の交叉した反対側の脳の発育が明らかに遅れました。さらに幼稚園児で噛む力の測定と知能テストを行い、噛む力(咀嚼能力)と幾何図形テストに相関関係があることがわかりました。これらのことはセンセーショナルな反響を呼び、ご存じの方もあると思いますが、私どもは現在「食物かみごたえ早見表」を用い、母親や子供たちに指導してお

ます。

具体的には、硬いものを食べるのではなく、軟らかいものを避ける、例えば、汁御飯、生卵かけ御飯、お茶漬、めん類が代表的で、ジュースを飲むのであれば、果物を食べるように、液体で栄養をとることを避けるよう指導します。もちろん、離乳期からオシヤブリのかわりの歯ブラシの習慣も大切です。

歯並びが悪くなったら矯正する場合もありますが、成長期の数年にわたり、口の中にワイヤーを入れることはサディステイックな行為であり口腔清掃の注意も必要です。さらにあごの大きさが足らなく歯を抜くこともあります。現在の歯科矯正は、どちらかという歯並びを理想的にすることを目的としており、できれば、よく噛めるようになればということで、咀嚼運動のような複雑な動きの完全な回復はむずかしいのです。

ムシ歯、肥満、骨折、アレルギー胃・十二指腸潰瘍、高コレステロール血症など、食事が原因で起こると言われ、子供の身体面だけでなく、精神面にまで影響をおよぼしていることが明らかにになってきております。

野菜嫌いの子供が情緒不安定の傾向を示すという調査の論文もあります。

現代っ子は生まれながらにして、本能的に好む、甘味、塩味、旨味しか食べられなくなっており、離乳期から体験させるべき、酸味、苦味のトレーニング、即ち、野菜・果物をなめ、自然の味を覚えさせたりすることの不足が、それらの味を嫌い、それらを含む食品を食べられなくしているのです。

このような偏食をおすのに、今必要なことは、栄養教育ではなく、味覚教育しかなく、それを行なえる教師は「おかあさん」なのです。



わかりやすい
医療最前線!

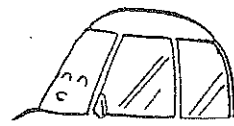
岡村歯科診療所
院長 岡村 貞一
1950年滋賀県生
歯学博士、口腔生理学専攻

★STARのおかあさん Cultivate (カルティベート) 情報★

食欲の秋も もう晩秋...!!
洋服は厚手となり夏ほどの
緊張感はなくなってしまっ
てウエストは 太さ! 危険!!

毎日少しの
運動で

有名な女優
ジェーン・ホンダは



スピーディー、低額、
一日車検