

ほこしゅ
～保護者のみなさまへ～

3月 保健だより

令和4年
3月8日

立川市立
第六小学校

保健室

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

**体の成長を
たしかめよう**

早いもので、今年度も終了が近付いてきました。今年度の卒業生は、私自身が教員1年目だった時に、1年生として入学してきた児童たちです。みんなが心も体も大きく成長していく様子を見て、自分自身も成長しなければいけないと年々考えさせられました。卒業生の保護者の皆様、おめでとうございます。

9月に行う予定だった、歯科検診が新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、中止となりました。そこで今回、歯科校医の山崎先生に、歯科保健についてご執筆いただきました。ぜひお読みください。

立川市立第六小学校の保護者の皆様へ

むし歯の洪水時代と呼ばれた 1970 年代が嘘のように、歯科医療水準と歯科への関心も高まり、今ではむし歯も減少しております。超少子高齢社会の日本において、これから活躍する子供達の輝かしい未来には、歯の健康はとても重要になります。

そこで、改めて私たちヒトの歯についてみなさんと一緒に考えてみたいと思います。

私たちヒトの歯にはどのような特徴があるのでしょうか？例えば、図1はサメの歯の断面図になります。ヒトの歯と最も大きく違うところはどこでしょうか。一緒に考えてみましょう。いかがでしょうか？図2はヒトの歯の断面図になります。

よく比較して観察してみてください。気づきましたか？

そうです。実は、サメの歯には歯の根がありません。だから、歯が埋もれている歯槽骨や歯と骨を繋ぐ靱帯である歯根膜也没有ありません。これがサメとヒトの歯の大きな違いになります。

また、歯の形に関しても大きく異なります。舌で歯を触るとそれぞれ形が異なっているのがわかるかと思います。ヒトの歯は、前歯(切歯、犬歯)と奥歯(臼歯)に分類されますがサメには鋭く尖った歯だけしかありません。

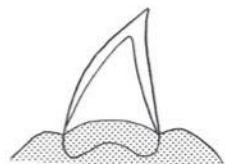


図1 サメの歯

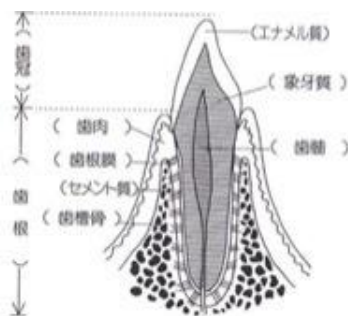


図2
ヒトの歯

これは、獲物を捉えやすい様に、すべての歯が尖った形になっているのです。さらに獲物を効率よく捉えるために、尖った歯が多く並んでおり、切れ味が悪くなりダメになるとどんどん生え変わります。一見、便利そうですが、奥歯で咀嚼することができないので、ワニと同じように体をよじる様に動かす(デスロール)ことで、獲物を引きちぎって食べるのです。サメにとっての食事は、生きるための栄養摂取という考え方になります。

では、ヒトの食事はどうでしょうか？どんな食べ物が好きですか？

ヒトは、栄養摂取のためというサメや動物の食事とは異なります。

ヒトの歯は、永久歯(大人の歯)で28本(親知らずは別)あります。そして、上下合わせて前歯(8本)・犬歯(4本)・臼歯(16本)に分かれております。

そのため、いろいろな食材による様々な料理を、咀嚼することで、美味しく楽しく食べることができるのです。また、前歯(8本)・犬歯(4本)・臼歯(16本)の比率から、野菜:肉:穀物を2:1:4の割合で食べると健康的という説もあり、種々の食材から楽しみながら効率的に栄養を摂ることが可能になっているのです。

咀嚼によって様々な食感や味を楽しむための重要ポイントは、歯の形だけではありません。ヒトの歯には根が存在し、歯槽骨の中にしっかりと埋まっているのもポイントになります。だからサメの歯とは異なり、ヒトはよく噛んで食べることができるのです。

また、根と歯槽骨を繋ぐ靱帯である歯根膜の存在が、食材ごとの食感などを楽しむとても繊細なセンサーとしての役割を果たしているのです。

歯科というどうしても、むし歯やフッ素予防、歯並びなどへ関心が行き易ですが、実は「口腔」という認識が重要となります。口腔は生きる上でとても重要な器官であり、食事や呼吸に関しても生後すぐに本能的に活動するようになっております。

食べることができないと栄養が摂取できません。栄養が摂取できなければ、動くことができません。まさに、食べるという行為は生きるということにつながるのです。その大切な役割を果たす中心的存在が「咀嚼運動」になります。

咀嚼をするには「歯」が大切であり、しっかりと咀嚼を行い、舌や頬の筋肉の動きの繰り返しによって食事ができるのです。口腔機能には、咀嚼以外にも嚥下・発音・呼吸・唾液などの重要な役割があります。これらの動きの一つ一つが咀嚼と密接な関係を有しております。したがって、食べることができないと、これらの機能が発達できなくなってしまうのです。

「外で元気よく遊ぶことが健康に繋がるよ」と子供の頃に多くの大人に教えて頂いた記憶があります。同じように、楽しく、美味しく味わって食事を摂ることが、口腔から始まる健康増進に大きく寄与することになります。楽しい食事が、より美味しい食事となり、まさに食べるという動作そのものが、未来の子供達の健康増進に繋がっていくのです。

美松デンタルオフィス

山崎淳史