

歯の大切さについて

津山歯科医師会

「歯は何のためにあるのでしょうか？」と尋ねられたらほとんどの人は「食べ物を噛むため」と答えるのではないのでしょうか。口は消化管の最初の入り口であり歯は食物を噛み砕き消化しやすくする役目があります。

赤ちゃんの歯は生まれてから半年ごろから下の前歯から生えてきます。それまでの間は赤ちゃんの口の中には歯はありません。まだお乳しか飲んでないので固形物をかみ砕く必要はないので何の問題もありません。2歳くらいで乳歯は20本生えそろう、その後6歳ごろから永久歯に交換してゆき最終的には28本（親知らずを除いて）の何でも噛める永久歯列が完成します。

前歯と奥歯では形が違ってきますよね。前歯は食物を切断したりそぎ取ったりするのに適した形をしています。一方奥歯は臼歯と呼ばれるように臼のように物をすりつぶすことができます。食物を前歯で適切な大きさにして奥歯で十分に咀嚼して粉碎し唾液と混ぜることにより食物は消化しやすくなります。

永久歯の中で前から数えて6番目の歯は口の中で一番大きな歯です。6歳ごろ今まであった乳歯の後ろに生えてきますが、この第一大臼歯はかみ合わせや咀嚼に大変重要な歯です。不幸にも抜けてしまうと咀嚼能率は著しく低下してしまいます。6歳ごろと比較的早期に生えてくるのでむし歯になりやすく、生えてくる時期には十分歯みがきをして守ってあげてください。

「8020運動」を聞かれたことがあると思います。80歳で20本の歯を残していつまでも何でもおいしく食べられるようにと歯科医師会が続けてきた運動ですが、今では50パーセントのお年寄りが達成されています。しかし20本の歯が残っていても第一大臼歯が抜けていたり、前歯ばかり残って奥歯のかみ合わせがなくなってしまうと十分な咀嚼はできません。

歯がなくなってしまうと総入れ歯を入れている方も多くいますが、入れ歯では噛む能力を半分も回復することはできないと言われていています。私たちは食べ物からエネルギーを摂取しないと生きていけません。歯は生きるためになくてはならない大切な器官なのです。

余談ですが、お骨拾いするとき大切に扱われる「のど仏」は喉の骨ではありません。それは第二頸椎です。丸い輪に突起がついていて仏さまが座禅を組んでいるような形をしていてちょうど喉のあたりにあるので「のど仏」と呼ばれるのです。そしてその突起のことを解剖用語では「齒突起」と命名されています。

お骨になっても大切にされる歯、毎日きれいに清掃していつまでも何でもおいしく食事ができる日々を過ごしていただきたいと思います。



お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069