



ためになる介護通信コーナー < 4 >

「日本人の歯と日本食」

歯科医師 山下 ^{よしのり}美登

日本人はもともと農耕民族であったため、古代より西欧人と違い歯の形態も肉を食いちぎる鋭い形態ではなく、すりつぶしやすい臼のような形態になっています。きばの形に似た犬歯（いときり歯）もするどく尖らず、むしろ丸くなってくるのです。このようなすりつぶす形態になったのには、食べ物との関連があり、「さ・し・す・せ・そ」という日本独自の調味料を使った素材を煮炊きし、料理するものを食すからです。このようなものは、すりつぶせばすりつぶす程「うまみ」を伴った味がどんどんでてくるのです。しかし、小学校検診の時子ども達の歯を診ますと、すりつぶしやすいような形ではなく、食の西欧化のためかむしろちぎるための鋭い形になっています。一番大事な「食育」の時期にと思ってしまいます。それに比べ高齢期の方の入れ歯や、柏センターの人たちの歯をみると、非常によくすりつぶすのに適した形になっています。ちょっと鏡等で見てみてください。歯の山が低くなり、浅い碾臼のような形になっています。肉は食べにくいかもしれませんが、「うまみ」を十分に理解できる歯をしているとつくづく感心してしまいます。日本食（日本の食文化）の進化に伴い、形づくられた日本人の歯。「食育」といわれる時期にあまりにも問題の多い子供たち。この食問題が現代病の一つといわれる虫歯、歯周病の原因となっているのに……。皆様ももう一度根本から日本の食文化を考えてみる時期に来ているのではないのでしょうか。次回は、「食育」についてお話しします。