

## 「歯は生涯の宝」

松本歯科大学 森本 俊文

### I. 「新健康フロンティア戦略」

平成 19 年 4 月、政府は「新健康フロンティア戦略」を策定して健康寿命を延ばすことを目的とした 10 年計画を設立した。その計画の一つとして「歯の健康づくり（歯の健康力）」があり、約 70 億円の予算を組んでいる。

### II. 「歯の健康づくり」政策の内容と数値目標

「歯の健康は、おいしく、楽しく食事をして健康的な生活を維持・向上する上で、きわめて重要である」との認識に基づく。

- 子供の歯のう蝕対策 - DMF 指数 1.7 以下
- 成人の歯周疾患対策 - 歯間ブラシの使用者の増加
- 生涯を通じた 8020 運動の推進 - 8020 達成者（30%）

### III. 「おいしく、楽しく食事をする事」と健康の維持—咀嚼の様々な役割

#### 1. 消化作用の総合的調節

- ・食物の噛み砕き、
- ・消化液の分泌促進、
- ・消化管の保護
- ・消化管運動の促進、
- ・消化管ホルモンの分泌
- ・食欲の調節

#### 2. 咀嚼の心理面への影響

美味しいものを食べると、脳内で快感物質（オピオイド opioids）が分泌され、「食べる楽しみや幸福感」を生じる。

#### 3. 咀嚼と他の身体機能との関連

- ・咀嚼筋の血流増加と顔面温度の上昇
- ・顔面の発育促進
- ・脳血流の増大と脳温の上昇。
- ・咀嚼による記憶・学習機能の高まり
- ・咀嚼によるストレスや痛みの緩和作用

#### IV. 歯の役割

咀嚼ができるためには歯の役割が最も重要である。

##### 1. 歯の主要な3機能

食物の粉砕器官としての役割

食物の咬断、粉砕、臼磨。

歯科医療の面から最も重要視されている。

感覚器官としての歯の役割

歯は歯根膜腔に存在する歯周靭帯を介して歯槽骨につなぎとめられているが、この歯根膜腔には三叉神経の分枝である歯槽神経が分布している。この神経の末端は歯周靭帯に密着して感覚受容器としての役割を果たしている。

歯根膜の感覚は咀嚼する力の調節に働く。

・上顎と下顎の間隔を保つ働き

上下歯を噛み合せたときの上顎と下顎の間隔（咬合高径）は、厳密に決定されているが、それは咬合高径が咀嚼力調節に関わっているためである。

#### V. 要約すると

楽しく食事をすることは、全身の健康維持に極めて大切である。その基本は、食物を咀嚼した時のおいしさを実感することである。そのためには食物を噛みしめることができないといけない。歯は咀嚼器官のもっとも基本的な要素をなしている。しかも、その働きは食物の粉砕器官としての働きだけではなく、感覚器官として直接的あるいは間接的に咀嚼力を調節する働きを持っている。このような意味で、歯は生涯の宝であり、これらを健康状態に維持することの大切さがさらに広く国民に理解される必要があるだろう。