

歯と身体の科学

モンゴルの 遊牧民の 歯に学ぶ

モンゴル高原で伝統的な遊牧生活を

送る人々は歯みがき習慣が

ないにもかかわらず、とても

きれいな歯をしているそうです。

1992年より10回以上モンゴルへ渡り、

歯科調査、啓発活動が続けておられる

岡山大学医学部・歯学部附属病院

小児歯科学講師の岡崎好秀先生に

遊牧民の歯の秘密について伺いました。



「遊牧民の歯をつくる
硬い食べ物は、
天然の歯ブラシ。」

やわらかい食べ物を食べている動物園のサルは、硬い食べ物を食べている野生のサルの約4倍もむし歯が多いそうです。特に口の中が汚れるのは行楽客の多い春と秋で、原因は人園客が不注意に与えるお菓子でした。「サルは人間のよう

に、歯みがきをしないので、この差は食べ物にあるのだろう。では、人間の場合は、食べ物でどのように違うのだろうか?」。

そんな興味をきっかけに、岡崎先生は「モンゴル歯科探検隊」という活動に10年以上前から参加されています。

モンゴル各地での治療や調査を通じて、

今も遊牧生活を送る人々が、一様に美しく強い歯を持っていることがわかりました。彼らの大きな栄養源は羊で、1頭を丸ごと解体し、ポイルした骨つき肉を

前歯で引きちぎって食べます。

血液もむだにしないで腸

詰め(ソーセージ)に。

野菜は家畜の食べる

もの、という考えで口

にせず、ビタミンやミ

ネラルは血液から補

給します。子供のおやつは、硬いチーズ(写真下)を





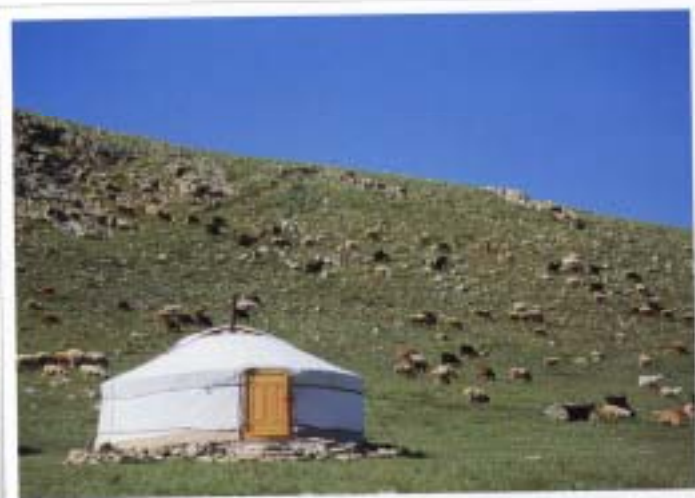
遊牧民の子供たち。あごもっかんでいる。



モンゴルでは動物との距離も近い。



家の仕事をまわす子ども



遊牧民たちが暮らす「ゲル」。



モンゴルの子供たちに歯みがき指導中。

かたまりのまま丸かじり。

歯みがきいらずの健康な歯の理由には、甘いもの、やわらかいものがほとんど存在しない食生活がありました。「やわらかいケーキを切るとナイフはベタベタ汚れますが、硬いリンゴを切ってもほとんど汚れはつきません。歯も同じで、やわらかい食べ物は口の中に汚れを残しやすい。「硬い食べ物は天然の歯ブラシ」なんですよ」。

硬いものを食べると唾液がたくさん出て、汚れを洗い流してくれることも重要な点。やわらかい食べ物は唾液が少なくても飲み込めるので、口の中の汚れが長く残ってしまうのです。

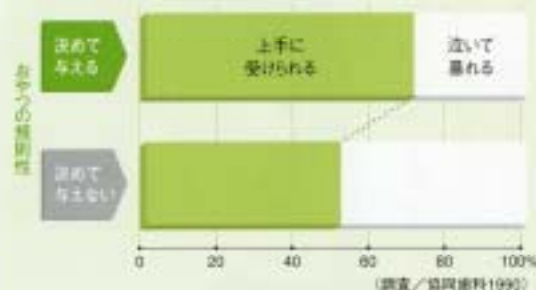
「注目すべきは、彼らが前歯を最大限に使って食べていること。前歯で包丁のように食べ物を切り、奥歯でかんで砕く。その両方をバランスよく使うことが健康な歯を育てるんですね」。

**口をつくるのは食べ物。
おやつとのつきあい方が
歯の運命を左右する!?**

ソ連崩壊とともに自由主義経済が訪れたモンゴルでは、伝統的な遊牧民の割合は国民の約30%に。今では大半が都市部に暮らします。かつての日本のように、むし歯の知識がいままお菓子や加工食品が入ってきたため、都会では

【歯の治療時の子供の態度（同じ治療をした3、4、5歳児）】

歯の治療で泣く子はダラダラ食いが多い。ダラダラ食いをさせるような食環境は、子供の心の発達にも影響しているのかもしれない。



【モンゴル遊牧民の歯】

口の機能を最大限に使うので、歯みがきをしなくても汚れていない。63歳という年齢でも、これだけの歯を保っている。



「望めばすぐに手に入ると思う心の持ち方や社会環境は、むし歯をはじめ、あらゆる慢性病の原因。むし歯

むし歯が激増しているのが現状です。「口は食べ物が入ってくる最初の場所。だから、食べ物が変わると、最初に変わるのは口」というのが、数多くの口を診てこられた先生の実感。子供時代の砂糖とのつきあい方が、一生使う歯の土台になると指摘されます。実際、甘いものを口に入れる時期が遅いほど、むし歯になりにくい歯がつくられるそうです。

「乳幼児の歯科健診でわかるのは、口の中が汚れている子ほど、甘いものをよく口にかけているという事実。歯みがきしているか、していないかという差よりもずっと大きいのです」。

少し大きくなった時に気をつけてほしいと先生が促すのが、おやつを決まった時間に与えること。最近はおやつのかさだけが悪いのではなく、与え方も問題だと知られるようになりました。

小さい頃からおやつを「おやつのダラダラ食い」をしていると、将来むし歯に悩む一生が待っています。

「望めばすぐに手に入ると思う心の持ち方や社会環境は、むし歯をはじめ、あらゆる慢性病の原因。むし歯



「昔の子供とくらべると、最近の子供は口を開けたままでも唾液がたまりにくい。口の中の空間が狭く、歯並びが悪い子供が多い。ふだん大きく口を開けて、しっかりとかむ習慣がないから、話すときも口先しか使わず、言語が不明瞭になる。このような

日本では、むし歯予防の知識が浸透し、二時期よりむし歯の数はかなり減りました。ところが、今浮上しているのが、むし歯以外の口のトラブル。

「口の機能を最大に使いこなすコツは、前歯をしっかりと使うこと。」

を予防する食生活を身につけることは、将来の生活習慣病予防にも必ず役立ちます」。

口の機能の未発達が目立ちます。改善する方法として、先生が推奨しているのがモンゴルの遊牧民の口。硬い食べ物にかじりつくという、一見お行儀の悪い食べ方と思われるかもしれませんが

口が、見直したいのは前歯の役割です。食べやすく細切れになった料理によって、現代人の前歯は目的を失ってしまっただけで、見えません。

「よくかむ」奥歯でかむ、と思いがちですが、前歯を使うと自然に、かむ総量は増える。「20回かみなさい」というよりも、「前歯を使いなさい」という方が効果的かもしれません」。

たとえば、カレーやおみそ汁の具はかじれるくらい大きめに切ること。リンゴやとうもろこしの丸かじりなども良いそうです。また、よくかむことはたくさん唾液を出すことにもなります。食事の際に、水を摂りすぎると唾液が出る必要がなくなるため、水分で流しこむような食べ方はやめましょう。

モンゴルで広く信仰されているチベット仏教では、「高齢者にやわらかい食べ物を勧めるのは失礼」といわれるとか。「硬いものを食べられることが長寿の証し」という教えの中でつくられた遊牧民の「よくかめる口と歯」を、私達も見習いたいものです。

「よくかむ」奥歯でかむ、と思いがちですが、前歯を使うと自然に、かむ総量は増える。「20回かみなさい」というよりも、「前歯を使いなさい」という方が効果的かもしれません」。

岡崎 好秀

(おかげさ よしひで)

1952年大分県出身。1974年愛知学院大学歯学部卒業。同年、大阪大学歯学部小児歯科へ入局。1984年より岡山大学医学部・歯学部附属病院 小児歯科学講座、歯にまつわる健康教育の推進、講演など幅広く活動している。

岡崎先生の公式サイト

<http://neo.or.jp/Dr.okazaki/>

「おもむく歯学」「ようこそ歯のおもむくへ」など情報誌の掲載。