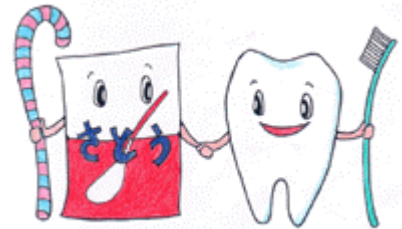


## ☑ 虫歯の歴史

親知らずは一番奥に生える奥歯で、第3大臼歯または、智歯と私たちは呼んでいます。だいたい20歳前後で生え始めますが、この時期に親と死別している人は少なくなりました。今では“祖父母知らず”あるいは“曾祖父母知らず”といったところでしょうか。

日本のエベレスト登山の一行が、チベットの山奥の村にキャンプを張った時のことです。現地の子供たちに日本製のお菓子をあげようとしたら、現地のガイドに怒られたそうです。「この村に虫歯をやらせる気か？」その村では自然の食べ物で生活しており、村人のほとんどが虫歯もないのです。そこに砂糖の入ったお菓子を持ち込むことで虫歯が爆発的に増える、しかも村には歯医者がないので、食い止めることもできない。そうなるためガイドに止められたのです。

虫歯は砂糖のお菓子の誕生とともに増加していきます。唯一減少した時代は第二次大戦の時です。砂糖の摂取量が抑えられたからです。では砂糖を生活の中から排除すればいいのでしょうか？それはまず無理です。例えば煮物など普通の料理にも砂糖ははいっていますし、外食を全くしない生活も今の日本では不可能に近いからです。



それに砂糖は脳にとってとてもいいエネルギー源です。それならば砂糖との共存を考えればいいのです。そこでブラッシングが重要になります。最近都心部の若い女性の虫歯が減少傾向にあります。昼休みに歯を磨くことが当たり前になってきたためです。

洗口剤の普及も減少の理由の一つでしょう。ただしむやみにブラッシングをしても効果が上がるわけではありません。歯並びには個人差がありますし、利き腕の違いもあります。自分にあった方法でブラッシングすることです。歯医者に色々な質問をして色々な知識を身につけて下さい。“自分の体は自分で守る”という意識はとても大切なことです。まずは自分にあったブラッシング法を身に付けて下さい。

© 銀座東芝ビル歯科医院 All rights reserved.

※掲載の記事・写真・イラストなどの無断複写・転載等を禁じます。