

## 硬いものを噛めば、歯並びは良くなるのでしょうか？

お子さまを連れて来院されたお母様から、「硬い食べ物を噛ませなかったから、子供の歯並びが悪くなったのではないか？」という質問がしばしばあります。

現代人を取り巻く環境は大きく変化していますが、食生活も大きな変化をしています。

食べ物も美味しく柔らかいものが好まれ、噛む回数が少なくてすむ「軟食化」が進行していると言われています。さて、硬い食べ物を噛めば歯並びは良くなるのでしょうか？幾つかの事例をお示しして考えましょう。

歯並びは顎の大きさと歯の大きさのバランスで決まります。

### 顎の大きさについて

マスメディアでは「未来顔」として頭が大きく顎が極端に小さな日本人が頻繁に登場します。これに対して、数々の研究をまとめた学術誌や統計では顎の大きさは大きくなっていくという報告が多数あります。結論は出ていないのですが、軟らかいものを食べているため顎が小さくなっていくという科学的な根拠のない常識が一人歩きをしているように感じられます。

### 歯の大きさについて

顎の大きさが同じでも、歯が大きければデコボコになる危険があります。

す。進化に伴って現代人の歯は小さくなっていくという説と、歯が形作られる妊娠中・乳幼児期の栄養が良くなったため現代人の歯は大きくなっていくという説があり、こちらも結論は出ていません。

近年まで原始的な生活を営んでいたオーストラリア原住民は、乾燥した土地で木の根や砂混じりの動物の肉など硬いものを食べていたため、歯の高さ・幅ともすり減って歯並びの悪い成人は非常に少なかったと言われています。

しかし、現代の生活を営む私たちは砂混じりの肉を噛み続けることや1回の食事に数時間を費やすことは不可能で、硬い食べ物を噛むことだけではよい歯並びになることは困難であると思われれます。食べ物以外にも、遺伝や歯を取り巻く環境(習癖など)など様々な因子が歯並びに関与することも忘れてはなりません。

一方、よく噛むことで食べ物の美味しさを感じ、生きるために必要な栄養を摂るため、食べ物を飲み込めるように細かく噛み砕き、唾液を出すことで消化の第一歩を踏み出すことは健康のために重要であることは間違いない事実です。そのためにも、むし歯や歯周病、不正咬合などは、なるべく早期に治療しましょう。

●次回掲載予定 8月18日(火)

