

歯と健康 「元気で長生き」

歯ブラシの始まり

人類の虫歯や歯周病との戦いは、大昔に始まります。2000年以上前に生存していた猿人の骨からも、虫歯の痕跡が発見されています。3000年以上前の縄文人も、現代人の5分の1程度の虫歯をかかえていたと報告されています。

では日本人は、いつごろからどのようにして、虫歯や歯周病の予防に取り組んできたのでしょうか。

平安時代に、丹波康頼（912〜995年）が撰じた日本現存最古の医学書「医心方」に「朝夕、歯を磨けば虫歯にならない」、また「食事をしたときは、数回うがいをするれば虫歯にならない」と記されています。中国では959年ごろの歯ブラシが見つかっており、道元（1200〜1253年）の「正法眼蔵」には宋に留学中に牛の角でできた柄に馬毛を植えた歯ブラシが使われていたと記されています。

当時日本では、歯ブラシとして楊枝が使われていました。こ

れは奈良時代に、仏教とともに伝来したものです。お釈迦さまが、菩提樹の小枝を噛んでハケにして歯を磨くのを教えたことが始まりだそうです。その後中国で楊の木を使用したことから、日本で「楊枝」という言葉が生まれました。江戸時代になると、歯磨きの習慣が庶民にも広がり、楊枝は房楊枝へと変化しました。房状にした部分で歯面を磨き、もう一方の細く尖った部分で歯に詰まったものを取り、背の部分で舌の表面についた汚れ（舌苔）を取るのに用いられた（図1）。同時に、江戸期になると種々の歯磨き粉が調査され、売られるようになりました。

江戸時代の8020運動

江戸時代の本草学者貝原益軒（1630〜1714年）は、自分の著書に84歳にして一本の歯も失っていないと書き記していました。益軒が著した「養生訓」は現代でいうところの健康本で、実体験に基づいて長寿を全うするために肉体的、精神的

な管理上の注意が記されています。そのうち歯や口の健康に関しては、「朝起きたら何度もうがいをすること」「毎日、塩と楊枝で歯を磨き、指で歯肉マッサージすること」「楊枝を強く使用していると歯肉を傷めるので注意すること」「堅いものを食べると早く歯が悪くなるのでひかえること」などと書かれています。また、「毎日歯を力チカチ36回噛み合せ、歯の病気を予防する」との記述は「叩歯」という気功法で、現代のしっかりと噛んで食べるという健康法に通じていると思われる。

現代のわれわれも見習うべきところがたくさんあるのではないのでしょうか。現に益軒はこうして数えで85歳まで生き、50代以降の喪失歯数が非常に多い江戸時代において8020運動を達成したわけですから。

健康長寿

日本人の平均寿命は80歳を超え、世界有数の長寿国となっています。ところが寿命が長い分、健康で楽しい生活を送ることが

出来ているというわけではなく、生活習慣病などで寝たきりで過ごさなければならぬ方が増えています。実は歯と口の健康を保つことがこれらに深く関わっているのです。歯む歯が多く残っている人ほど長生きであるとの報告や、寝たきりの老人の噛み合わせを改善したら自立生活

を送れるようになったなどの報告がなされています。また、口の中を清潔に保つことで誤嚥性肺炎の予防となることも知られています。歯むむことで認知症のリスクが減少するという研究もあります。歯周病と虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）や糖尿病との関係、胎児への影響

などについてもこのシリーズで述べてきました。口の中の健康を守ることはただ長生きするだけでなく、元気で長生きするための日常的な健康法の一つなのです。

監修 三代冬彦（日本歯科大学
附属病院 病院長）

日本歯科医師会・日本歯科医師連盟では「歯と口の健康週間」（6月4日〜10日）、「いい歯の日」（11月8日）や「8020運動」など様々な事業を通じて、国民の皆さまの健康寿命を延ばすための支援を今後行って参ります。

図1 歌川国貞（1786-1865年）



当世三十式相 世事がよさ相
日本歯科大学新潟生命歯学部・医の博物館 蔵

日本歯科医師連盟
JAPAN DENTAL FEDERATION
〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20
TEL.03-3262-8644 / FAX.03-3263-0345
ホームページ <http://www.jdpf.jp/>