

「活きる力」は「食べる力」

青森県歯科医師会 理事 赤穂和広

図1 口腔の役割



口腔の役割とは？

口の機能は食べる事だけではない事は、すでに皆さんもお分かりの事と思います。思いつくままあげてみてください。①食べる ②話す ③笑うなどの感情表現 ④呼吸といった機能を思い浮かべると思えます。口腔の働きをもう少し細かくとらえると、このような項目に分けられ、社会で生きるために重要な役割を果たしていることがわかります(図1)。

送り込むまでをいい、嚥下はその後のゴックンの所をいいます。その過程の中で味覚を感じます。これらは食べるための口の重要な役割になります。

「構音・発音」もコミュニケーションを取る上で重要な役割です。「顔貌の形成」は例えば髭を蓄えたり、女性であれば口紅を塗ったりという審美的なものに常に関与しています。歯並びももちろんそうです。

「異物の認識」ですが口腔内は非常に繊細で感度の良い器官ですので、髪の毛一本でもすぐ感知できます。腐った食べ物が入ってきたり、苦みがあつて食べたらいけないことも口は認識します。

「平衡感覚の維持」は特に臼歯部の咬合接触がなくなることによって、顎の位置が不安定になり姿勢のバランスが崩れたり筋肉の不自然な

咀嚼(そしゃく)とは？

咀嚼というのはどういうことかというところ、国語辞典調べていただとわかりませんが(か・む)という漢字は3つあります(図2)。

■「咬む」

動物(ときには人間も含む)がガブリとやる場合の、上下の歯の動きが単発的なケースの「力む」に用いられる表現です。

〈用例〉

「犬が郵便配達員を咬む」「虎に足を咬まれる」「歯がうまく咬み合わない」

■「噛む」

上下の歯をある程度連続して動かしての「力む」です。

〈用例〉

「よく噛んで食べ

る」「スルメを噛む」「悔しうに唇を噛む」

■「嚼む」

「咀嚼(ソシヤク)」という熟語で使われるように、へ歯で細かくする・かみくだく~の意味の「力む」咀嚼とは、摂取した食物を歯で咬み、粉碎すること。

また、比喩的に「物事や言葉の意味をよく整理して理解すること」という意味で使われる。

咬む／噛む／嚼む、どれも(カム)なのですが、「嚼む」は「物事や言葉の意味をよく整理して理解すること」と、物事を理解し味わうような説明がされています。つまり食物の表現で言えば、摂取した食物を歯で咬み、食べ物の塊、つまり食塊(食べ物を唾液と混ぜ合わせた塊)を形成し味わい飲み込むような表現です。

この3つカムのうち食塊を形成するカムはこの嚼むです。常用漢字ではありませんが、

緊張によって偏頭痛が出るといわれています。

「感情表現」、特に喜怒哀楽です。コミュニケーションをとる上で非常に大事で、これも口腔の重要な役割です。

「消化液の分泌」、これは唾液です。唾液の中のアミラーゼという酵素が澱粉を分解します。それによって消化を促進するという効果もあります。

「免疫物質の分泌」は、これも唾液に関与するところです。有名どころで言うと、ペロキシダーゼとか、リゾチームという唾液の中の酵素が免疫活性に役立つといわれています。

「脳への刺激」は、咀嚼とか食いしばりに大きく関与するところです。咀嚼によって頭の一部を活性化させて老化防止に大きく影響しているといわれています。

「呼吸への関与」は、睡眠時無呼吸症候群のような舌や顎の位置変化で起きる疾患

からもわかるように呼吸を担う器官でもあります。

「力の発生」は、臼歯部の咬合接触が充分ないと重たいものを持つ際に、瞬発力が出ないため最大限の力が発生できません。

そして「ストレスの発散」、これは歯ぎしりとか食いしばりです。これができることによって、ある意味普段の生活からのストレスを発散しています。

口腔機能は決して食べることだけではなく、それ以外のことも含め、大きな役割をここに挙げた15ぐらい担っています。

まとめてみますと、口の役割は生命維持、つまり食べることでの栄養摂取と発音・発話・喜怒哀楽・ストレス発散などを含めた意思の疎通コミュニケーションの役割を担っており、口腔の役割は生命維持・意思疎通において非常に大事な器官といえます。

図2 かむということ

【咬む / 噛む / 嚼む】

