

# 「ただけない」話

## その4

### 消費生活アドバイザー 赤城 由紀

口を開けようとすると痛くて開けることができなくなったり、物を噛むと顎の関節部分が「カクンカクン」と鳴る（専門用語でクリックングと言います）といった症状を起こす「顎関節症」というものがあります。最近では歌手の森高千里さんが罹ったというので有名になったようです。

失った歯が多くなったり、顎の関節や筋肉が老化疲労することによって起こることから、以前は年配者に多くみられた症状です。

しかし近年は、若者にこの症状が多くなっているというので、食生活と健康との関係を考える上で良い教材になると思います。短大の「消費者生活論」の講義の中で、この顎関節症について取り上げてみました。

すると驚いたことに、「高校の時に顎関節症で手術をした」「中学の頃、顎関節症で長い間歯医者に通っていた」「一年くらい前から口を大きく開けることができなくなった」「中学の頃から顎の関節がおかしくなって、一番ひどい

頃には指一本分しか口が開かず、自分で顎の関節を押し、ずらして治していた」「口を開けると顎の骨がコキコキ鳴るので不安に思っていた」といったレポートを書いた学生が、五十人足らずの中になんと十三人もいるのです。およそ四人に一人というのは思いの外高い数値です。

人知れず悩んでいて、「自分だけではないことを知って安心した」といった感想を述べた学生もいました。「姉が顎関節症になって痛がっていた」「友だちが悩んでいた」など、顎関節症に罹った人を身近に見ている学生も多く、自分の健康への不安とともに関心の深いテーマだったようです。

顎関節症の原因としてよく言われることに、柔らかい食品ばかりを時間をかけずに食べているということがあります。子供たちの大好きなカレーライス、サンドイッチ、焼きそば、スパゲティ、メンチコロッケ、ハンバーグ、ハムエッグ、ギョーザ、トースト、クリムシチュー（グラタン）の頭文字をとった「カーサンヤスメ」「ハ



## 赤城 由紀 (あかぎ ゆき) さん

札幌市生まれ。  
北海道大学文学部行動科学科卒業後、  
コピーライター、短大研究員を経て、  
現在、シンクタンク外部協力研究員を  
勤める。消費生活アドバイザー。北海  
道女子短期大学、光塩学園女子短期大  
学非常勤務講師

「ハキトク」は、お母さんの手抜き料理（レトルト、レンジ食品）としてすっかり有名になってしまいました。こうした食物は一体に柔らかく、噛む回数が少なくて済みます。

「ご飯、味噌汁、焼き魚、さんぴらごぼう、ほうれん草のお浸し」という和食の組合せだと食事時間が十三分二十八秒で、咀嚼回数が千九回。一方、「チーズバーガー、フライドポテト、コーンスープ」といったファースト・フードだと食事時間が八分二十七秒で、咀嚼回数が五百六十二回であったという調査があります。ファーストフードは、水やジュースで流し込みながら食べるので、噛む回数はずっと少なくなるかもしれません。これでは顎が運動不足になってしまうのも当然です。

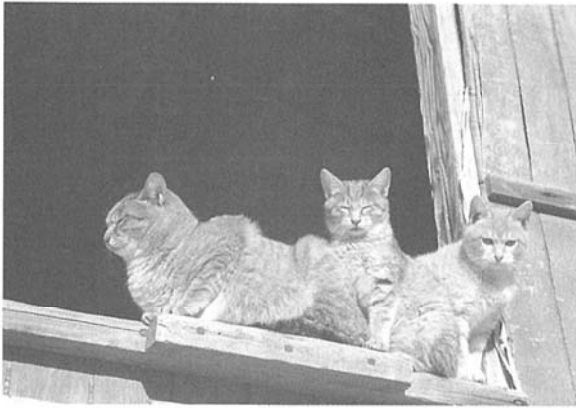
「人間の歯の六十パーセントは臼歯で、二十五パーセントが門歯残り十五パーセントが犬歯。臼歯は穀物を噛むのに適した歯であるから、摂取力ロリーの六十パーセントを穀物から摂るのが理想であ

るということを示している。門歯は野菜類の歯で、犬歯は肉や魚を食べる歯。したがって野菜と肉とはほぼ二対一の割合で食べるのが良い」といったことを聞いたことがあります。

つまり人間の歯の構造は、和食をしっかりと噛んで食べるのに適しているということになります。「親知らず」には、食物を摺りつぶす役割があったそうですが、柔らかいものを食べるようになって必要がなくなってきたので、四本ともきちんと生えてくる人は稀であるとか。「親知らず」は今や「我も知らず」になってしまったようです。このままいくと、他の歯もどんどん必要がなくなり退化してしまうかもしれません。

「小顔」流行りとはいえ、歯が無くなったり凸凹に生えてきたり、口が開かなくなったりしたのでは健康美人とは言えません。

この顎関節症は、口を開けると痛い、物を食べると痛いということ。思うように物が食べられなくなり、本当に「いただけない話」



になってしまいます。

さらに歯や顎のバランスが崩れると、首筋や肩が張る、腰が痛い、目が疲れる、耳鳴りがする、よく眠れない、体がだるいといったいわゆる「不定愁訴」が起こり、ひどくなると神経や血液の伝達が著しく悪くなり、脳や内臓の疾患を引き起こしたり、歩けなくなるといったのですから、知れば知るほど恐ろしくなってきます。

いま流行の機能性食品は補助食として素晴らしいものだとは思いますが、機能性食品さえ摂っていれば食生活は完璧であると言わんばかりの「マーシャル」が気になります。

「安全なオーガニック素材を使用し、栄養バランスを考えてあり、味もそこそこ美味しく、値段も手ごろで、健康に良い。しかも簡便」という刷り込みができつつあります。こういった情報はかり与え続けられれば、「これさえ食べていれば健康でいられる」と思い込んでしまっても致し方ないかもしれません。

すると、残念ながら「共食」や

「咀嚼」の大切さは忘れられていきます。「何を食べるか」ということは大切ですが、「どのように食べるか」ということは、それと同じくらい大切なはずですよ。

「噛む回数が多い人は記憶力が良い」「経口飲食ができなくなつてから痲果が進み、寝たきりになつてしまった」といった事例が示すように、物事の咀嚼力というのは、本当に食物の咀嚼力に比例するのだと思います。

物を噛むことの大切さについて再認識して以来、遅時きながら日々の買物の中で一生懸命噛まなければならぬ食物に手を伸ばしてみるが多くなりました。

私たち消費者は、食の安全性や廉価を求める前に、私たち自身が気をつけることのできる「食べ方」について学び直す必要があるのではないかと思います。一生懸命物を噛むことによつて、国家予算の約三分の一に匹敵する日本人の国民総医療費を少しでも減らすことができるとしたら、これは素晴らしいことだと思えます。