

# 口腔の役割

## 咀嚼(そしゃく)を奏(かな)でる？

最近、「食育(しょくいく)」という言葉をよく耳にしますが、この「食育」を百科事典で調べてみると、“さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。”とあります。

「食育」はなにも最近の新しい言葉ではなく、1903年(明治36年)出版の村井弦斎(むらいげんさい)著の『食道楽』によると、「小児には徳育よりも、知育よりも、体育よりも食育が先。体育、徳育の根元も食育にある」とあり、昔から、どこの家庭でも子育てとしつけの基本だったことがわかります。

とかく栄養面や食事のマナーが強調されやすいようですが、“楽しく食べること”もまた「食育」です。ここでKOS(九州口腔健康科学センター)の村津和正先生の興味深い話を紹介します。

村津先生は歯をピアノの鍵盤(けんぱん)に例えています。大人の歯は通常上下左右8本ずつあります。これは、前歯からいちばん後の親知らずまで、ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・ドの、ちょうど1オクターブの音階をつくるピアノの白い鍵盤と同じだと言っています。健康で正常な噛み合せの歯は美しいメロディーを奏でますが、歯が1本でも欠ければ、1音が出ない鍵盤と同じで、美しいメロディーを奏でることができません。また、食べ物を噛むことによって奏でられる歯ごたえ、それ自体にさまざまな音や食感があり、そのハーモニーがひとつのメロディーとなって体内に響き、脳へ情報発信すると言っています。

このような歯の音イメージを、実際に『歯の鍵盤でピアノを弾こう～ティースちゃんのひみつ～』というタイトルのCDですでに作成しています。このCDでは、歯が抜けてしまった音や、調律が悪い、すなわち噛み合わせがずれた時の音をピアノで表現しています。さらに子供たちが好きなハンバーガーを例に、食材の音色をオーケストラの楽器に例えて、楽しくわくわくする交響曲を演奏します。興味のある方はぜひ聴いてみてはいかがでしょうか。

村津先生は「一緒に食事をしている方との会話」も「さまざまな喜びの音で満たされている」と付け加えています。

歯を大切に、楽しく食事をする…。理屈などいらない、最も身近で家庭で簡単にできる「食育」かもしれません。



CD「歯の鍵盤でピアノを弾こう～ティースちゃんのひみつ～」  
[http://www.kos0808.co.jp/ja/teeth\\_nerve.html](http://www.kos0808.co.jp/ja/teeth_nerve.html)

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

