

口腔の役割

「咀嚼し、反芻せよ。」

「咀嚼し、反芻せよ」は私が中学時代、国語の授業で、教科書や名文を読むときの心構えとして教えられた言葉です。「咀嚼」は「物事や言葉の意味をよく整理して理解する」ことを言い、「反芻」は「何度でも繰り返し、考えをめぐらせよ」ということでした。

もともと「咀嚼」とは、摂取した食物を歯で噛み、粉碎することを言い、これにより消化を助け、栄養をとることができます。咀嚼は単に食物を粉碎し、嚥下（えんげ）しやすくするだけでなく、食感や食物の温度、味覚が脳を刺激することにより、消化器の運動、消化液の分泌、栄養の吸収を促進し、この結果、腸管免疫、つまり全身の6割以上の免疫が活性化されることとなります。

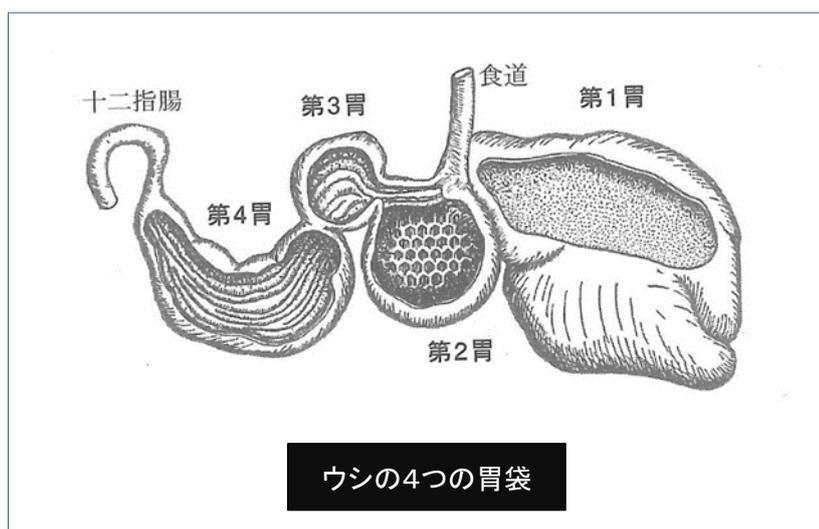
もう一方の「反芻」は、ウシやヤギ、キリンなどの反芻動物が行う食物の摂取方法であり、まず食物を咀嚼し、胃に送って部分的に消化した後、再び口に戻して咀嚼する、という過程を繰り返すことで食物を消化するわけですから当然、ヒトにはできません。

反芻動物のウシには第1から第4まで4つの胃があります。第1の胃は焼肉屋では「ミノ」と呼ばれる部分で、周りが筋肉のため、歯ごたえがあります。第2の胃は蜂の巣のような六角形が並んだ形をしていることから「ハチノス」と呼ばれます。第3の胃は「センマイ」、そして第4の胃は「ギアラ」または「赤センマイ」と呼ばれ、どれも食感に特徴があり美味です。

ヒトの中にも時々、第2の胃をもつヒトを見かけますが、この胃は「ベツバラ」と呼ばれます。これは「お腹いっぱいでも、好きなものは食べられる」ことを意味する、いわゆる「別腹」であり、本当の胃ではありません。

冗談はさておき、ウシの第1と第2の胃には、草の繊維質を分解する微生物が住んでおり、草はまずここに入ります。この中で唾液と混ぜ合わせられながら、口の中に戻り、再びよく咀嚼してほぼ2日間、この口と胃を行ったり来たりして草は分解し、発酵します。これがウシの反芻です。発酵した草は第3の胃に送られ、水分を取り除かれ、第4の胃で消化され、その後小腸に送られて栄養が吸収されます。

「咀嚼」と「反芻」は、もともとは摂食や嚥下、そして消化と吸収を表す言葉ですが、先人が残した比喩表現には実に感心させられます。



さて先日、小さな店ではありますが、美味いと評判のとあるラーメン屋に入った時の事。久しぶりに立ち寄りましたが、店内に“撮影お断り”の張り紙を目にしました。今やインターネットで簡単に店の情報がわかってしまうこのご時世だからか、と思いましたが、ふと、これは「さっさと熱いうちに食べなさい」という事なのではと。

ラーメンに限らず、最近いろいろな飲食店で、せっかく出されたばかりの出来立ての料理をすぐに手をつけず、スマートフォンで撮影している人の光景を良く目にします。料理を撮影することで目的を達成してしまい、本当の目的であるしっかり味わうはずの「咀嚼」というものを忘れてしまっているのかも知れません。

亡き中学時代の恩師とラーメン屋の店主の姿が重なり、あらためて「咀嚼し、反芻せよ」の意味を考えさせられることになりました。



「名文を咀嚼し、反芻せよ」

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

