

< 口腔の役割 >

歯がゆい

“歯がゆい”という言葉がありますが、“たとえ歯が痒くても、あんな硬いものは掻きむしることが出来ない”ことを例えに、「どうすることもできない」、「もどかしい」の意味で使われるようです（諸説あります）。誰にでもこの歯がゆい経験があるとは思いますが、特に自分自身は最近、「思い出せそうで思い出せない」、「人や物の名前がパッと出てこない」という事が多くなっており、歯がゆい思いをしています。

毎年、一般公募される第一生命保険株式会社の“サラリーマン川柳”では数年前、「久しぶり～ 名が出ないまま じゃあまたね～」の句が大賞となり、当時は決して他人ごとではないと自分自身も笑ってしまいました。

この“人や物、地名などの名称を思い出そうとする際に、文字の一部や似ている単語しか思い出せない現象”を、心理学用語でTOT現象（TOT: Tip of The Tongue チップ オブ ザ タン）と言います。“舌先現象”、つまり舌の先までその言葉が出かかっているのに、思い出せない現象です。

TOT

TOT: Tip of The Tongue

思い出せず、どこかもどかしそうな顔文字にも見てとれます

このTOT現象は高い年齢であるほど生じやすいことが知られています。年齢が高くなるほど、語彙が豊富になり、脳の中での検索対象が多くなるために検索に失敗しやすいと考えられています。子供の場合、記憶している語彙が少ないので、言語的な検索は、例えば100個の中から1個だけ探せば良いですが、大人の場合は記憶している語彙数が多いため、1000個の中から1個を探さなければならず、子供と大人では特定の単語の検索は、どちらが簡単かは容易にわかります。

年齢とともに誰でも経験するこのTOT現象。しかし、この現象を最小限に抑えるには、検索能力を常に維持することが大切です。最近、よく耳にするのが“嚙む力と認知症の関係”。咀嚼により脳への血流量が増加することは良く知られていますが、残存歯数や義歯を使用する人としない人の比較でも残存歯数が多いほど、たとえ歯を失っても義歯を入れることで脳は活性化します。さらにかかりつけ歯科医院を持つ人と持たない人では将来的な認知症の発症リスクは1.4倍の差があるという統計があります。

ぜひ、かかりつけ歯科医院を持ち、待合室ではTOT現象とは無縁な楽しい会話をはずませましょう。

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

