



Book Review

どっちがいいの？ ヒトの歯・サメの歯

何度も生えかわるサメの歯のひみつ



著／岡崎好秀
発行／少年写真新聞社
B5判・32頁
定価／1,980円(税込)

「このゆびパパ、ふとっちょパパ、やあやあやあやあやハハハハハハハハおはなしする！ このゆびママ、やさしいママ、まあまあまあまあオホホホホホホホおはなしする！」…その後、にいさんのゆび、ねえさんのゆび、赤ちゃんのゆびと続くこの歌、皆さんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。NHKの「おかあさんといっしょ」で流れていた、赤ちゃんも泣きやむ手遊び歌“おはなしゆびさん(1962年)”です。

このような手遊び歌のおかげで、私たちは5本の指を広げ、幼い子どもでも1本1本の指の名前が言えるようになったのではないのでしょうか？ 指の名前、呼び名がわかると、親近感がわきます。大切な自分の指、身体と一体になっている指だと自覚します。ハンドリーガードといわれる、生後2か月～5か月の間に見られることが多い赤ちゃん特有のしぐさがあります。自分の手や指に興味を持ち、自分の手を目の前にもってきてじっと見つめたり、こぶしをしゃぶったり、指をなめたりする姿。思い通りに

動いてくれる指。1本、1本の指の役割をしっかり使えたと便利な道具となります。怪我をして使えない時は不便さを感じます。そして、当たり前にあったものがなくなったとすると、きつと大きなショックを味わうことになるでしょう。

では、口を大きく開けて、見える1本1本の歯の名前を私たちは言えるのでしょうか？ それぞれの歯の役割を知っているのでしょうか？ 全部の歯を使って食べているのでしょうか？ それ以前に、上下合わせると何本の歯があるのかを答えられるのでしょうか？

残念なことに私たち日本人はこの質問に即答できる人が少ないのが現実です。その結果として、口腔健康への意識が低く、子どもの口腔機能発達不全症や、成人期における口腔機能低下症といった口腔機能障害が増えています。

口腔健康への意識の高い国では、幼少期からの食育、歯の健康教育の教材が充実しています。図1、2は、1980年代に北欧デンマークで使用されていた歯の健康教育の教材です。同じく、図3、4は、デン



図1



図2

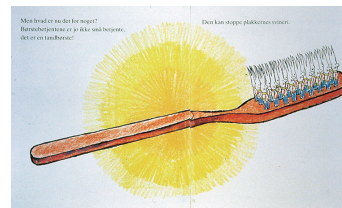


図3

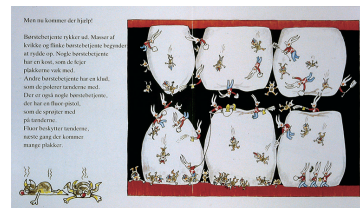


図4

マークの絵本です。当時からこのようなぬりえや絵本で楽しみながら子どもたちは歯や食べ方について学んでいました。日本でも楽しく歯について学べる歌や絵本があったら、幼少期から自分の歯に興味を持って学び、歯を大切にできると思います。

そこで、今回ご紹介させていただく歯科医師の岡崎好秀先生の著書「どっちがいいの？ ～ヒトの歯・サメの歯～ 何度も生えかわるサメの歯のひみつ」は、まさに歯のことを楽しく学ぶ絵本です。

子どもたちが興味しんしんとなる「何度も生えかわるサメの歯」と「一度しか生えかわらないヒトの歯」の対比。一見すると、サメが羨ましくも思えます。しかし、読み進めていくと、ヒトの歯の素晴らしさを自然と学ぶことができます。

食べることは生きることです。この本で歯のことを知れば知るほど、生きていくために歯がどれほど大切な働きをしているかがわかります。

この本の13ページにある、乳歯が20本生え揃ったレントゲン写真を見て、息子のレントゲン写真を

見た時を思い出しました。次の出番を待ち受けるかのようにレントゲンに映し出されている永久歯を見た時、あまりの神秘に感動したことを今も覚えています。

そして、生えかわり、28本（親知らずを入れると32本）生え揃ったレントゲン写真（p.14）には、あごの骨の下には歯がなく、大切にしなければという気持ちになりました。このような写真が掲載されているところも貴重です。

私たちはこれまで“歯の根っこ”を意識して食事をしたことがあるでしょうか？ 歯の根っこがしっかりした歯とはどんな歯なのでしょうか？ 図5は、1980年代にフィンランドで使用されていたぬりえです。見えない根っこがしっかりしている様子が幼い子どもでも感じ取れると思いませんか？ そして、この本には、歯の根っこである「歯根」「歯かん」

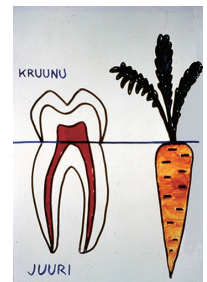


図5

「歯そう骨」「歯根まく」など、一般的には聞き慣れない言葉が登場し、わかりやすく解説されています。

私たちは、普段何気なく食事をしていますが、食べ物のかたさや形によって噛み方を変えています。このような働きができるのは「歯根まく」のおかげであることもこの本を読むとわかります。

私自身、幼い頃からこのような歯の仕組みを知っていたら、むし歯になるような食べ方を控え、むし歯になったからといって、治療を安易に考えず、歯を削られることにも抵抗を持つことができたと思

います。ましてや歯を抜くようなことにはならなかったのではないかと考えてなりません。より多くの子どもたちがこの本と出会えることを願います。

最後に、私の著書「Eat Right 良食検定公式テキストブック」(図6)に掲載いただいている岡崎先生のコラムより一文を



図6

紹介させていただきます。

「遊牧民にとって歯は、まさに“生きるための道具”だといえます。私たち日本人は、この“生きるための道具”を使っているといえるのでしょうか。

噛んで食べることは成長とともに自然と身につくものではありません。“生きるための道具”の使い方には学習が必要です。まずは、大人もこの本で歯について学び、食べ方を改める必要があるでしょう。なぜなら、子どもの最高の教材は身近な大人だからです。子どもたちの発達のためにも、真似るは学ぶで、真似られる大人を増やしていくことも大切ではないでしょうか。

(安武郁子：食育実践ジャーナリスト、良食検定® 主宰、食育推進団体イトライトジャパン、株式会社eatright japan 代表取締役)

図1～6 図版 © 食育推進団体イトライトジャパン 安武郁子：良食検定公式テキストブック、砂田登志子 1980年～欧米現地取材記事、食育推進団体イトライトジャパン、東京：2021.