

齒と食物

東京高等齒科醫學校 湯 淺 泰 仁

強い丈夫な齒を作るには、食物に注意を拂ふことが最も大切である。従つて兩者の關係に就て、是非心得て置き度いことを御話するここにする。吾人の取る多くの食物を極く大別すれば、蛋白質、脂肪、含水炭素云ふ要素以外にビタミンや鹽類などの重要素がある。之が最も齒の發育に關係あることを忘れてはならない。扱て齒の發生は妊娠後二ヶ月頃より始まり、其が段々發育して石灰鹽が沈著し、後初めてあの様な硬い齒が出来上るのである。之を(包)灰化と稱し、乳齒では胎生第四ヶ月から生後滿二九年位で終り、永久齒では胎生第七ヶ月から生後滿十七八歳頃まで懸るものである。故に齒性の良い齒、即ち充分な石灰化を得ようとするには、胎兒が母體中にある時から母親の飲食物に注意を拂ふことが必要である。随つて不健全なる母體より生れる子供は、多く不完全なる齒を生ずるものである。斯る障害は全身病にも見らるゝ所謂「素因」に申されるもので、或程度まで相當確實な症例が、擧げられて居る。又一度齒が出てしまつた後成人の齒は其中に含まれて居る石灰鹽が少しも増減しないものか、さうかき云ふことは肝心な事柄である。此點を大體御話して見るに、先づ一度完成して了つた齒の硬い組織も常に物質が代り合つて居る。即ち物質代謝が行はれてをる。そこで石灰鹽類の沈著は成人になつても行はれるもので、榮養をよくするに齒も亦其れに従つて良くなり得るものも信じられる。斯様にして胎生期は勿論、幼少年期から青年期に至るまでも、常に食物榮養云ふことが齒質を良くする上に大切である。齒の構造の内硬い組織としては珪瑯質、象牙質、白聖質の三部に區別されるが、珪瑯質は約九六%—九八%、象牙質は約

七二%、白蛋白は約六五%の無機質を含んで居る。そして此の無機鹽類の内でも多いのがカルシウムで、次は磷酸鹽とマグネシウム等である。此様に多量の鹽類は體の他の部分から血管を通じて運ばれるもので、随つて齒の形成されて居る時期は之に適當なる榮養攝取が必要な理である。尙ほ或學者は飲料水のカルシウム含有量と齒の關係を検べ、カルシウムを多く含む水を飲んで居る地方の人は、灰化度の強い齒を生やす爲、齲蝕にかゝり悪いと迄云つて居る。然し人體には大變機微な作用のあるものであるから、いきなり以上のものを過剰に攝取したからと云ふて良いものではないが兎に角、無機鹽類を多く食べる必要のあることは明かである。妊娠時の榮養は前述の如く母體の爲にも胎兒の爲にも大切であるが殊に四、五ヶ月頃には「つはり」を稱して、榮養が取れず偏食に陥る者が少くない。斯る場合こそ最も危険な影響を及すものなれば注意して片寄つた食物を取らぬ様心掛く可きである。尙ほこの偏食に依る體質の變化は幼兒及成人にも大切な事柄であると思ふ。ビタミンは近來大變重要されて來たが特にカルシウムとの間に密接の關係があつて、食物攝取上兩者の充分なる存在を必要とするものである。ビタミンには色々種類があるが其中ビタミンCとDとが齒や顎の發育に關係が深いもので、此等の缺乏を來す著明な變化を齒や骨に惹き起すことは既に證明されてをる。即ちビタミンC缺乏症は齒質の灰化が悪くなり、殊に珪瑯質に多く變化が起ることを云はれてをる。又ビタミンD缺乏症は即ち佝僂病を惹き起すもので、顎骨は吸収されて齒が次第に緩んで動搖する様になり、齒齦から出血もする。然し食物中に前記の榮養を含むものを與へるを再び治つて來るものである。

次に最近ホルモンに就て色々話が出るが齒に關しては授乳期の頃は最も關係あるものにて、母乳に比し牛乳の如きものは大切なホルモンを比較的缺乏する次第なれば、斯る時期に於ける人工榮養は大いに注意しなければならぬ。以上は大體の所を綜合した常識的心得に過ぎないが、機會を得て常食品に就き詳しく述べ度いと思ふ。