かむかむ

2012/2/20 Vol.134　編集(金田)

とうせい歯科医院
〒399−4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737−1
TEL. 0265−83−0888
E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

歯の進化

少し前「ゾウの時間ネズミの時間」（本川達雄 氏著）という本が話題になりました。哺乳類の心臓は、生涯の鼓動の回数がほぼ同じで、短い寿命の物は鼓動が早く、長い寿命の物は遅いのだそうです。

ところで、陸上の歯を有する動物にとって寿命を左右するのは心臓の速度だけでなく、歯も重要な役割を持ちます。幸い人は、食物の調理技術や歯の修復技術によって歯の損傷を補うので、歯による命の危機を感じることは少ないでしょう。ですが、たとえば野生の象の歯は一生に６回生え換わり、６回目がすり減って使えなくなると食が細り寿命が尽きると言われています。ましてや、肉食動物に至っては歯は狩りの道具でもあり、損傷は命の危機を意味するのです。

さて、では生物はこの歯をいつ得たのでしょうか。今から約５.５億年前のカンブリア紀頃、脊索動物が現れ、これが脊椎動物に進化していくのですが、歯を今のような三層構造（エナメル質・象牙質・歯髄）の物とした場合、一説によると、脊椎動物の頃には似たような物を持っていたようです。現在、鮫の皮膚にその頃の物とほぼ同じ物を見ることができます。他の魚のツルツルとした鱗と違い、ザラザラとしたその突起物には歯に似た構造（エナメル質・象牙質・真皮）が形成されています。このような突起物が歯の原型だったのではないかといわれています。

やがて、魚類に進化し、突起物は円錐形になり捕食部位（口）に並ぶ形をとります。しかし、まだ歯根が無い為、その歯は簡単に取れてしまいます。（取れても後から続々と無数に生え換わる類もいます）魚類は両生類、爬虫類へと進化していきますが歯根と呼べるものは、まだ無かったようです。結局、歯に歯根が形成され歯槽組織にしっかりと支持されるようになり、それぞれが孤立して、生える本数もだいたい決まってきたのは、生物が哺乳類に進化してからのようです。人類の誕生は約５００万年前といわれ、その頃には今の我々の歯とほぼ同じ形状の歯（切歯・臼歯）が形成されていたようです。

中には、せっかく手に入れた歯を無くした類もあります。そのひとつが鳥類です。約１億５千万年前の始祖鳥には歯が有ったので、鳥類に進化してきた過程で退化したようです。

ただの突起物は、約５億年余りの時をかけて今のような複雑な機能をもった歯に進化してきました。しかし１億数千年余りで歯を失った鳥類もいます。鳥類が歯を失った要因は定かではありませんが、一般に活用しない部位はやがて退化していくといわれています。我々は丸飲みより咀嚼もできる方が、食として楽しめるはずです。この貴重な歯を鳥類のように退化させないよう、しっかり活用し、健康に維持していきましょう。歯は一生付き合う大切な体の一部です。

（担当：歯科衛生士　池上）

カゼとインフルエンザの予防について

担当：小原

症状　38℃以上の急な発熱はインフルエンザの可能性大

熱がでる
- 熱に弱いかぜやインフルエンザのウイルスを、体温を上げることによりやっつけようとする。

鼻水がでる
- 鼻の中のほこりやウイルスや細菌を外に出そうとする。

せきがでる
- のどにいるウイルスや細菌を、外に追い出そうとする体の働き。

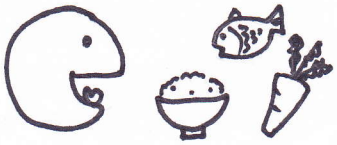
おなかをこわす
- 腸にいるウイルスや細菌など体によくないものを外に出そうとしている。

その他
- のどの痛み
- 全身の筋肉や関節の痛み
- 頭痛
- 起き上がっていられないほどのだるさ

など

予防

- 栄養バランスのよい食事



- うがい・手洗い

- 夜ふかしをせず、十分な睡眠

- マスクをする

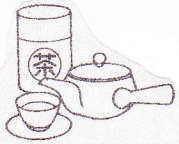
- 人混みにはなるべく行かない

- 室内の換気と温度・湿度の調整

- ていねいに歯みがきをする

- 予防接種をうける（インフルエンザ）

予防に「お茶」のうがいをしましょう！



水がだめというわけではありませんが、お茶には「カテキン」があります。この「カテキン」には、抗菌作用があり、風邪にも効果があると言われています。

～用意するもの～お茶（紅茶・緑茶・番茶）

～やり方～

① のむ濃さの4倍くらいにうすめたお茶を用意する。（体温と同じくらいに冷ましておくこと）

② お茶でガラガラうがいをする。のどの奥のほうにも、とどくようにするのがコツ。