



発行：さいとう歯科
〒272-0137
千葉県市川市福栄3-18-22
Tel：(047)399-8217
Fax：(047)399-8217
HP：http://www.saito-dent.com

桃は仙人のたべもの？

3月3日は「上巳の節句」、「桃の節句」とも言い桃の花を杯に浮かべて飲み、邪気を祓い寿命を延ばす行事が行われました(『宗書』)。今日では、節句飾りに早咲きの桃を花屋で求めてこなくてはなりません、本来は旧暦の3月に行う行事。桃花が盛りの季節の節句です。

桃は古来から邪気を祓い不老不死を与えるものと尊ばれてきました。

約2,300年前の「君子は臣下の葬儀に際し、桃・葦の花で邪気を祓う」(『礼記(檀弓下第四)』)を早い例とし、約1,600年前には、桃林の奥に平和で長寿の村があり、二度と訪れることはかなわないとの桃源郷のもとになった話(『桃花源記』)や、孫悟空が西王母の蟠桃園(ぼんとうえん)の管理人となり、9,000年に一度実を付ける不死の桃を食べた話があります(『西遊記』)。ちなみに蟠桃園には3,600本の桃の木があり、手前の1,200本は3,000年に一度熟し、食べると仙人になれ、中の1,200本は6,000年に一度熟し、食べると長生不老になれ、奥の1,200本が悟空の食べた桃です。

日本では、1,300年前の『古事記』に、黄泉国(よみのくに)に居る妻、伊耶那美命(イザナミノミコト)を訪れた伊耶那岐命(イザナキノミコト)が、帰る際、追っ手の「よもつしこめ」に桃の実三つを投げ退治した話があります。

中華街に行くと「桃饅頭(ももまんじゅう)」が売っていますね。これは壽桃(ショウタオ)と言い、西王母の仙桃に因んだ祝い事に用いる吉祥長寿のまじないです。



さて、漢方医学から見ると、葉をお湯に入れた「桃葉湯」は、あせも・皮膚炎に、桃葉は、去痰・利尿・鎮静・慢性気管支炎に、種の中の桃仁(とうにん)は、産前産後・月経不順・更年期障害に効果があるとされます。

奈良・平安時代では貴族にもてはやされましたが、仙桃にあやかり長寿を求めたことはもちろん、傷みやすぐ賞味期間の短い桃を、みずみずしいまま取り寄せ食すことができる、社会的地位の象徴だったのでしょう。

早口ことばに「すももももももものうち(李も桃もモモのうち)」があります。李はバラ科サクラ属スモモ亜属、桃はバラ科サクラ属モモ亜属です。果たして本当にモモのうちなのでしょう。

知られていないTCH

まず、クイズです

上下の歯が接触している時間は？1日24時間のうち、噛んでいる時間はどのくらいになるでしょうか？

普通、口は閉じているし、食事をしたりお菓子を食べたり、結構噛んでいる感じがしますが・・・さて？

答えは・・・1日に平均20分未満！

Tooth Contacting Habit

今回のタイトル、TCHはこの頭文字で、1日のうち上下の歯が触れる時間が20分以上あるのをTCHといいます。訳すと「歯列接触癖」です。歯が触れている間に顎の筋肉が収縮し続ける事が問題になります。顎関節症は、1つの原因で起こるのではなく、関節や筋肉の構造の弱さ、心理ストレス、頬杖や食しすぎなどの癖、といった複数の要因で起きてくる、と考えられています。21世紀になってからTCHが顎関節症の大きな因子として示されました。

実際に1週間以上続く痛みのある顎関節症の患者さん521人の約50%にこの癖があった、とする研究報告もあります。そして、TCHがあるとなかなか顎関節症も良くなりません。

TCHは顎関節症だけの問題？

そうでもなさそうです。詰め物がはずれる。口内炎がよくできる。歯磨きは一所懸命しているのに歯周病と言われた。これらもTCHが原因となって起こるかもしれないのです。定期的にメンテナンスのため歯科医院に通っているのに歯のぐらつきがおさまらず、ついには抜歯に至る患者さんの多くにTCHを持っていることも分かっています。

TCHがもたらす口のなかの問題

以下のような症状があったら、あなたにもTCHがあるのかもしれない。

舌、頬の粘膜を誤って噛んでしまう

口内炎の重症化 舌痛症

詰め物、かぶせ物がはずれる 歯の摩耗や歯が折れる

噛みあわせの違和感 発音が不明瞭

矯正治療中に顎関節症になった

入れ歯が痛い

根の治療中だがいつまでも痛い

次回は、TCHから解放される方法を考えてみましょう。

