

歯の数が

2015・11・20

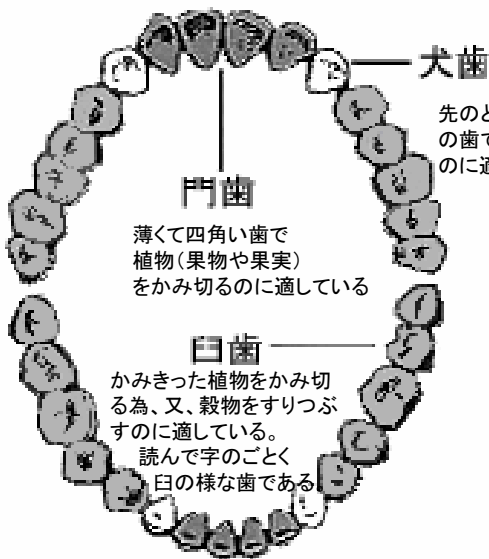
医師・新谷弘実 他情報

何をどれだけ食べればいいのか教えてくれる

人間の歯の数は上顎と下顎のそれぞれ16本ずつの合わせて32本あります。犬は42本、猫は30本です。歯には3種類があって、門歯(前歯が8本)、犬歯が4本、臼歯が20本。つまり、動物食を食べるための犬歯が4本なのに対し、植物食を食べるための歯は門歯と臼歯の合計28本です。この「7対1」という歯の割合を、100%にすると「門歯と臼歯の合計28本の85%対犬歯4本の15%」になります。

参考情報

ニホンザル(32本:人と同じ)犬(42本)、猫(30本)、牛(32本:人と同じだが、全て臼歯)、ヤギ(32本:人と同じ)、象(26本)、豚(44本)、イノシシ(44本)、ネズミ(16本)などがあります。



犬歯

先のとがった三角形の歯で肉をかみちぎるのに適している

門歯

薄くて四角い歯で植物(果物や果実)をかみ切るのに適している

臼歯

かみきった植物をかみ切る為、又、穀物をすりつぶすのに適している。読んで字のごとく臼の様な歯である

歯には三種類ある。

- 1 門歯 ~ 薄くて四角い歯で植物(果物や果実)をかみ切るのに適している。
- 2 臼歯 ~ かみきった植物をかみ切る為、又、穀物をすりつぶすのに適している。読んで字のごとく臼の様な歯である。
- 3 犬歯 ~ 先のとがった三角形の歯で肉をかみちぎるのに適している。この犬歯が動物性食物を食べる為の歯と理解すると良い。

歯の構成はその動物の食性を規定しているものである。即ち、牛は全て臼歯なので穀物しか食べない。ライオンは全て犬歯なので肉しか食べない。これはもうその動物に与えられた運命のようなもので、その歯に適したものを食べるように義務づけられている訳で、そのことがその動物にとって最も適した食物ということに他ならない。

植物食を食べるための歯が28本(歯全体の85%)、動物食を食べるための歯が4本(歯全体の15%)であることは人間の身体の歯は食事を「植物食を85%、動物食を15%」というバランスで食べるように出来ているのです。

私たち日本人は何千年も米と野菜で生きてきた農耕民族ですから、その食性はまさに穀菜類ということになります。目や髪や肌の色が違うように、狩猟民族である欧米人とは腸の長さや酵素の活性度は明らかに違います。つまり、同じ人類であっても、民族によってからだの作りが根本的に異なるため、それぞれに適した食性(民族食性)も異なるのです。

高度経済成長期を経て僅か100年足らずで食生活を急速に欧米化した現代の日本人のからだに、何らかの異変がもたらされることがあったとしてもおかしくはないということになるわけです。ガン・慢性病・アレルギー患者が年々増加の一途をたどり、先進国の中で唯一HIV感染者が増加し続けている日本人の体質は、いったいどんな状態にあるのかが懸念されます。

また、現在欧米では肉中心の食生活に対しての見直しがされ、日本古来の食性が人間の理想的食性であるとして、和食が積極的に受け入れられている傾向(アメリカの某有名女性歌手などがだいぶ以前から主食を玄米に切り換えているのも有名な話です)がありますが、元来、これは日本が先進国として世界をリードしていかなければならないことであったように感じられてなりません。

また、現代の常識では、「何でも好き嫌いなく食べる」ことがバランスの良い栄養補給になると信じられていますが、実は日本人の食性である米(但し玄米)・麦・粟(あわ)・稗(ひえ)・黍(きび)・豆類などの穀物には、人間のからだ作りの素になる炭水化物、粗たんぱく、粗脂肪、ミネラル、ビタミンの他に、人間のからだにとって必要でありながらも自分の体内では作れない必須アミノ酸など、人間に必要な栄養素がすべて含まれているのです。

こんな機能を持つ食べ物は地球上では穀類以外に存在しません。だからこそ、人間にとって穀類は理想的な「主食」と成り得るのです。世界的に見ても、米、大麦、サツマイモ、タロイモ、トウモロコシ等の穀類を主食とする民族には健康長寿者が多いのです。