



歯固めと健康

年齢を表す「齢」という文字は「年齒」とも書き、「よわい」とも読みます。「齢」には長寿への願望がこめられ、歯のなくなるところに寿命がつきるといふあきらめにも似た思いがあったのです。滝沢馬琴も「玄同放言」の「草木身体同訓考」に「老年になっても歯がしっかりしている人は長生き出来る。それで歯を与波比よわいという。我が国のならわしで初春に鏡餅を固めて、松柏の類とともに飾って延年を祝い、しかる後これを食べる。名付けて歯固めという」と記しています。

歯固めは、平安時代初期に中国から伝えられ、日本でも公家の社会でこれを真似て、年齒（端）月と言われる正月三箇日の間、鏡餅、猪、鹿、大根、押鮎、瓜、焼鳥、雉子などを食べるようになりました。最初のころは宮中で行われていた行事でしたが、やがて民間に伝わり、正月の雑煮餅を祝う風習へと変化してゆきました。しかし、民間においては、歳神に仕えた鏡餅そのもののことを歯固めというところが多く、ことにこの餅を凍り餅にしたり、かき餅やあられにしたりして夏季まで保存し、六月一日に食べるという風習がかなり広い地方に残っていました。また、まだ歯も生えていない赤ちゃんが噛んだり、しゃぶったりして歯ぐきを固める玩具そのものを「歯固め」という場合があります。

現代における歯固めは咀嚼回数を増やすことです。「1口30～50回噛み」はいつまでも若々しく、健康長寿を達成するための重要なポイントです。健康な口で何でも、どこでも噛めるのが理想です。入れ歯になった人もあきらめてはいけません。咀嚼回数は自分の努力で増やすことができるからです。よく噛むことで口輪筋、表情筋、舌、目などがイキイキとしてきます。実年齢よりも10歳若い体为目标に口とその機能を大切にしてください。 参考文献：磯村 寿賀人著 おもしろい歯のはなし (沖)

1年の計を立てるにあたって、よく噛める口を！

1口30回噛む習慣を！

