

# お歯黒はくっ歯予防の

# 古人の知恵。

**歯** を黒く染める「お歯黒」は、最も古い化粧の一つといわれており、江戸時代まで続いた風習である。その歴史をひもとくと、約二千年前の中国の「魏志倭人伝」においては「東方に歯黒国あり」と書かれており、「源氏物語」には「天上人

心奪われないといふ忠節を表し、既婚婦人は夫に対する貞節の印としたもので、江戸時代には、お歯黒は貞節は欠くことのできない嫁入り道具の一つであった。

る前には、歯の汚れや歯垢をとりのぞかなければならないから、口の中の清潔はいつも保たれた状態にある。お歯黒は2〜3日に一度つける必要があったし、人によっては毎日染めていた人も多かった方である。

歯質を強化する得目も果たしている。フッ素が歯の表面のエナメル質（ハイドロキシアパタイト）に取り込まれるとフルオロオパタイトを形成。これにより、耐酸性が強くなるので、歯の発生や進行を防止するというわけである。

**白**い歯をコートするお歯黒、そのくっ歯予防の効用は、現代の歯科医療界が認める

しかし、検診時だけフッ素塗布では万全とはいえない。そこで、歯みがき剤にはフッ素が配合されたものをオス



の化粧」と記されている。どうやら平安時代には、上流婦人の身だしなみであったらしい。やがてお歯黒は男性の間でも広がりを見せる。戦国時代の武将、武田信玄や天下を統一した豊臣秀吉などもお歯黒をしていたようである。これは武士の間では、

歯黒こそ、くっ歯予防の古人の知恵であったという。お歯黒の成分である「タンニン」は、歯質タンパクの腐敗防止に効果を発揮。また、お歯黒に使われる「酢酸第一鉄の溶液」は、リン酸カルシウムを強化し、歯を保護する得目を果たしていた。もちろん、お歯黒をつけ

ところだが、だからとって「白歯」が美人の代名詞である現代社会では、これを復活するわけにもいけない。れに代わり、現代社会で発案された「」のガフッ素によるくっ歯予防。一歳から検診や三歳検診などで実格されるフッ素塗布が、それである。このフッ素は、お歯黒と同様に

ひが悪いため硬れた部分の汚れを取りきれなかったら、いくらフッ素配合の歯みがき剤を使用しても、効果は期待できないからこそ、くっ歯や歯並びが気になったら、早目に専門医に相談しよう。

のオスメした。毎日の歯みがきはくっ歯予防の基本だからである。とはいえずでにくく歯ができてしまっただけで、歯並びが悪いため硬れた部分の汚れを取りきれなかったら、いくらフッ素配合の歯みがき剤を使用しても、効果は期待できないからこそ、くっ歯や歯並びが気になったら、早目に専門医に相談しよう。

<http://www.ortho.gr.jp/>  
〒460-0022 名古屋市中区金山1-1-11 ジャルダンシャポー 2F  
TEL 052-321-5580  
中日本矯正歯科医会事務局

関連するホームページは  
愛知県歯科医師会  
<http://www.nhk-chubu-brains.co.jp/ad8020/>  
日本矯正歯科学会  
<http://www.jos.gr.jp/>  
日本臨床矯正歯科医会  
<http://www02.so-net.ne.jp/~hahaha/>