顔の左右差と健康—原因と解決策—

西原克成

特集

1．顔の左右差の起こるわけ

人類では、顎顔面の左右差が歴然とするのは皮骨が薄くなったホモサピエンの時代からである。なぜかといえば、体の運動の左右差による生体力学の影響が、骨に反映するほどに骨がきゃしゃにならなければ、形の変化として表れないからである。ネアンデルタール人の顎には歴然と片側を下にして眠る癖の跡が顎に記憶されている。有名な古代エジプトのネフェルティティの顎にも（図1）、古代ローマ人の顎にも（図2）、右側の利き顎の記憶がその形に残っている。また、レオナルド・ダ・ヴィンチの人体権衡図の右の顔と上膊にも、利き顎と利き腕が歴然と描写されている（図3—A、B）。骨は機能の偏りで、その機能に適した形に変化する生体力学特性がある。これが一八九二年に臨床研究から提唱された経験則のWolffの法則である。頻繁に機能させると、骨組織は、一般に縮小して密度が増加する。しかし、引っ張れば骨は伸びる。骨は、それ自体で動くシステムをもたないから、筋力の影響と骨に加わる外力は同等と見てよい。したがって、顔の骨格の変形の原因は、筋力を含めた外力ということになる。顔の変形の原因となる外力は、「口腔とその周辺の習癖」として一括される。この習癖には、1)口呼吸、2)片噛み、3)横向きか俯せ寝、4)頬杖、5)くいしばり、6)ショルダーバック、7)楽器演奏、などがある。これらのうち、口呼吸、片噛み、寝相の三つの癖で発生する外力で大半は顔がつぶれる。つぶれ方は均等でないから、当然左右差として認識される。これらの癖は互いに連鎖するから、生ずる変形はほぼ定型的となるが、習癖を改めれば変形も矯正される（図4—A、B）。なぜ

図1　ネフェルティティの像（右の片噛みの顔）
エジプト博物館（ベルリン）

図2　右の片噛みの像（ローマ時代）

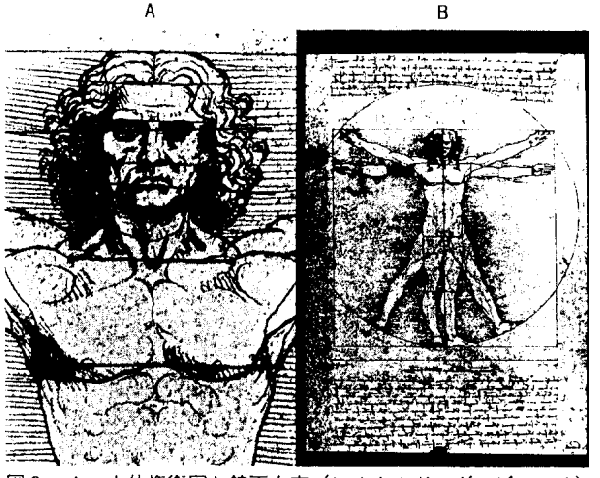

図3—A　人体権衡図と鏡面文字（レオナルド・ダ・ビィンチ）
右上膊の短縮

B　右の片噛み

連鎖するかといえば、ここにある顔の筋肉の大半が、鰓腸の内臓平滑筋に由来し、蠕動運動の名残があって、これらの筋肉群が互いに連動するためである（図5）。

哺乳類を定義する唯一の物質が、セメント質をもった関節（歯根膜）付きの釘植歯である。この歯は哺乳類のみに特有で、咀嚼には有効であるが、側方力と持続力を負担できない力学特性を持つ。咀嚼力の$\frac{1}{500}$から$\frac{1}{2000}$の持続力と側方力で歯は沈み込んだり、横に動いてしまう。この時、歯のみが動くのではなくて、顎骨の形もとうぜん徐々に変化する。癖で生ずる持続力と側方力で歯が動くのである。口呼吸では出っ歯（上顎前突）のほか、下顎前突や反対咬合（受け口）、開咬（奥歯を噛んでも前歯が合わない）になる。哺乳類では口を陰圧にしないと嚥下できないシステムとなっている。口呼吸では口唇を閉じる代わりに舌で歯列を塞ぐ。この時、舌で圧迫する圧力が40gから70gある。この舌の当たる位置で歯型の崩れ方が決まる。一方、口呼吸は片噛みの癖を連鎖する。片噛みでは、噛む側が縮んで引き締まり、使わない側がたるむ。鶏で言えば地鶏とブロイラーの関係になる（図4）。この筋肉の偏りで頸椎と胸椎も側弯する。片噛みは寝相の癖を連鎖する。噛む側を下にする横向きか俯せ寝が一般的であり、この寝相で歯型が強烈に歪み、背骨も曲がる（図6－8）。この寝相だと下側になった鼻孔は、静脈のうっ血のためかならず塞がり、自然と口呼吸となる。つまり、連鎖が振り出しに戻るのである。こうして三〇年、四〇年間弛んだ顔で口呼吸し、片噛みを続け、だらしなく寝ていると身も心も崩れてよろよろのヒトになる。左右差、つまり変形は顔から全身に及ぶ。

われわれ陸に上がった脊椎動物は、免疫の要の細胞呼吸のジェネレーターの造血巣が骨格器官の骨髄腔にある。また、口で常習的に呼吸できるのは哺乳類では乳児を過ぎた人類のみである。これは、言葉を獲得したための人体の構造的欠陥である。口呼吸で人類のみに特有といわれる免疫病の大半が発症する（図9）。口呼吸が「口腔周辺の習癖」の中心となる元凶であり、めぐりめぐって片噛みや寝相で顔と体が歪み、ついには免疫病が亢じて顔も体も心もよろよろになるのである。

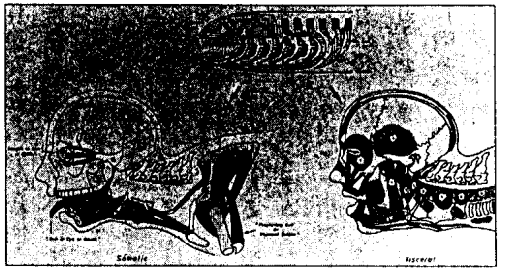

図5　内臓鰓弓筋と体壁系筋の変容（三木成夫原図）

図6－A、B　俯せ寝による歯列の狭窄

図7－A、B　机上での手枕により、歯が強烈に歯槽骨を伴って挺出、移動する。

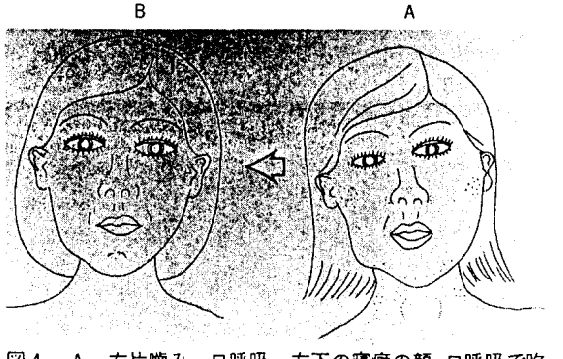

図4－A　右片噛み、口呼吸、右下の寝癖の顔　口呼吸で吹出物もできる。

B　ガム療法で鼻呼吸と左噛みのトレーニングを行い、同時に上向き寝に改めると、顔も脊柱も2、3か月で矯正される。

特集

2．癖のはじまり

顎がきゃしゃで、歯並びがゴチャゴチャして、丸顔や顎のとがった男女が急に日本で増えている。ディスクレパンシーや人類の小進化として一部で騒がれたりしているが、これは生体力学を考慮に入れないで、顔と歯型の変形の理由を生物進化の空論ネオ・ダーウィニズムに求めたための単純な誤りである。これはただ単に、新生児の育て方が間違っていただけで起こる顔のつぶれ現象である。今日わが国では、四点で育児法を誤っており、そのために、生長後の容姿容貌をことさらだめにしているのである。この育て方の誤りが先に述べた三つの癖をも生み出している。

まず第一が、離乳食の問題である。これは、「哺乳類とは何か？」を忘れてしまった現代医学の育児法の悲惨と呼ぶべきものである。哺乳類とは、生後一定期間、哺乳のシステムをもつ真獣類を指すが、この宗族は授乳期間が種によって一定している。この期間中は、腸管がほとんどフリーパスで、母親のインムノグロブリンGをそのまま吸収できるようになっている。この間に、蛋白質を与えれば与えたものに対する食品アレルギーを後で引き起こす。これで玉の肌となるべき皮膚が食品性アトピー皮膚炎で台なしとなる。腸管で吸収されたアレルゲンや細菌は、皮膚・皮下組織に捨てられて痒疹を形成するからである（図9）。今、世界中で哺乳類の赤子にはしてはならない掟が犯されているのである。離乳期、つまり離乳食を開始すべき時期は今も弥生の時代も変わらないのだ。

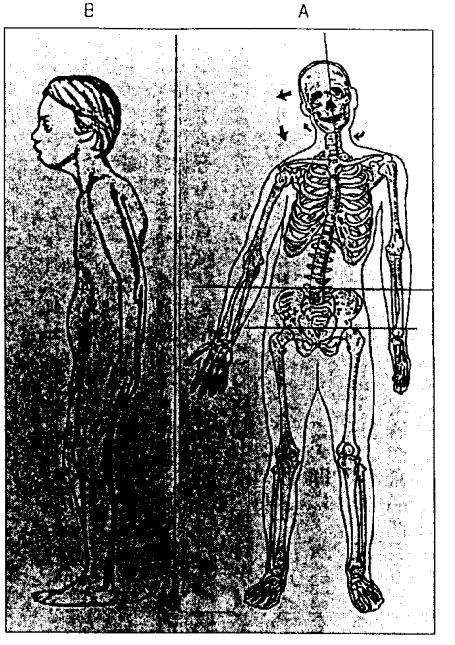

図8　A　片噛み（右）による脊柱の歪み（成人）咀嚼筋肉が鰓弓筋由来のために連鎖する。

B　口呼吸患者のアデノイド顔貌と姿勢（小児）（Morganより）

図9—A　皮膚の湿疹（最も軽症の免疫病）

B　口呼吸と噛まない食べ方を改め、ガム療法を開始して1か月後アテローマ（図A、矢印）も消失した。

図10　乳首型おしゃぶり欧米では3～4歳まで使用

次の育児法の誤りは、日本とそれを見習う東洋系の誤りである。これは、歯科と小児科と産科医の迷信による。育児競争によって競って一歳でおしゃぶり（乳首型）を外すことである。欧米の六〇年前の過ちを今、日本で踏襲しているのである。今日、欧米では過去の失敗に学び、おしゃぶりを四歳頃まで使わせている（図10）。顎口腔の咀嚼システムは、鰓弓内臓筋に由来するから、意志の力でトレーニングできる唯一の内臓系といえる。この生命の要の器官のトレーニングを早めに放棄させているのがわが日本の医者である。欧米では歯列矯正の道具の中に乳首型のおしゃぶりがある。迷信とは異なりおしゃぶりで歯型がよくなり、鼻呼吸が確立され、片噛みが予防され、同時に咀嚼器官の発達が促されるのである。

三番目が俯せ寝で、欧米で始まり、新生児の自然死のため欧米では今はやめているのに、日本ではいまだに意固地に続けられている育児法である。歯型は内側につぶれ、眼球は長くなり（近視となる）、時に青年期に達して習慣性の顎はずれとなることすらある。

四番目は日本人の潔癖性癖で、乳幼児の舌による認識訓練を「汚い」として取り上げることである。この時期に必要な雑菌の記憶をワルダイエル扁桃リンパ輪で行わせないと、学童期に常在菌で大変な感染を起こすことがある。欧米系は、離乳食の問題以外は実によくこれらのことを育児で実践している。わが国の小学生は、都会では100％近くが口呼吸で、歯型はめちゃくちゃで背骨も歪んでいる。この子供がこのままの習慣を続けて三〇年、四〇年経つと顔と体が醜くなるのみならず、下にして眠る片側の体が壊れてしまう危険性がある。

3．左右差の治し方

体の左右差も顔の左右差も治し方の原理は同じで、顔を治せば徐々に体の歪みも治るはずである。顔の習癖に連鎖して体が歪むからである。顔の歪みの直し方自体は意外と簡単だが、実際に訓練して直すとなると、内臓筋肉に由来する癖を改めることになるので、ことのほか難しい。まずガム療法を行って口呼吸と片噛みを同時に治し、寝相を並行して改める。口呼吸では上唇と下唇が寸足らずとなっているから、指で引っ張ってよく伸ばす。口角に指を入れて上下左右に引っ張って口輪筋をきたえる。ガムは、片噛みの逆の歯列で噛む訓練を行い、同時に首を噛まない側へ曲げて伸ばす。姿勢を正し、顎をひいて舌骨を下げ、腹を吊り上げて腹式呼吸をし、体が真っすぐになるように伸びをする。日頃から利き腕の逆の手をよくきたえる。ワープロ姿勢では、利き腕の肩が下がるから注意して左右差を取り除くように体を曲げて矯正する。これにより顔の左右差も脊椎の左右差も解消する（図4—A、B、11—13）。寝る時は枕をなくし、真上を向いて眠る。睡眠時間を充分にとり、骨休めをする。口呼吸のまま、充分な骨休めを怠ると免疫病を発症する。

4．顔の機能

従来は顔は、まとまりのある一つの複合器官として考えられたことがなかった。重要な器官として認識されず、顔の機能や器官特性について考えた人がいなかった。「顔とは何か？」を考えるには、系統発生をたどってその器官の由来をたずねるのが最も確実である。これがゲーテの創始した形態学の手法で、つまり器官特性解明には進化学に学ぶことが最も確かということである。顔の進化を逆にたどると、サメと円口類の頭鰓部に行き着き、さらには鰓孔のある口の嚢からなるムカシホヤの成体にたどり着く。ホヤは、鰓孔付きの口の嚢で、この鰓部に造血巣と腎・副腎系、脳下垂体、心臓、腸管系から生殖系までがごちゃまぜとなった生命体そのもの（生命の袋）である（図14）。〝肝腎要〟と言われるが、肝臓よりも鰓の方がはるかに生命の〝要〟といえよう。この鰓の動きにつられて動いた脈管造血系が心臓となる。神経系は、嗅・視・平衡（重力）・鰓の脳と自律神経（副交感と交感系）から成る。捕食と生殖は、化学的物質に頼るから嗅覚が主導となる。つまり、生殖も鼻や口が引き金となっ

図11　左片噛みと俯せ寝の癖

1回だけ注意して、6か月後には歯列の一部と顔の歪みは自然に回復した。

ているのが脊髄動物の原型である。この体制が、頭進により棘魚類・円口類・軟骨魚類（サメ）に変わり、さらに上陸により両棲類・爬虫類・哺乳類となる。つまり顔とは、生命そのものであった口の嚢が頭進により、顔、顎、胸郭、腹部の四つに分化したもので、命を代表する器官ということができる。生命は食と生殖の二相からなる。この二相の機能が顔に集約されている。哺乳類でも、

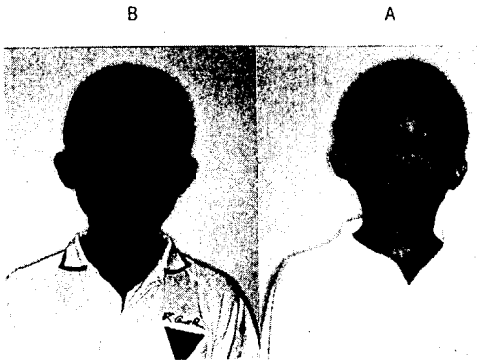

図12　右片噛みと口呼吸、横向きの寝癖
A　初診時

B　1回の注意と、1か月のガム療法で顔と脊柱の歪みが回復した。

一般に生殖の引き金は鼻が担当する。ヤコブソン器が生殖の機能効果器官なのである。樹に登った霊長類は、嗅覚が衰え、ヒトではこれがことのほか顕著である。嗅覚に代わってヒトではヤコブソン器の代行を視覚が行う。とくに雄がこのように変化して来ている。脳は皮膚と同じ外胚葉から発生する。視覚の眼、嗅覚の鼻、触覚の神

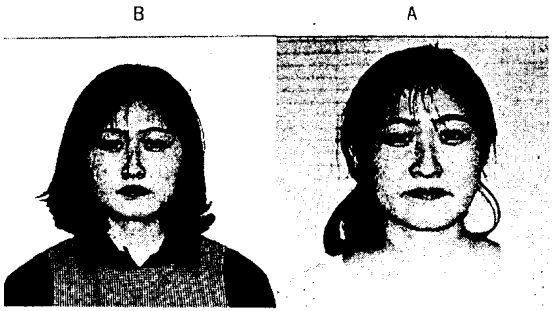

図13—A　右の片噛みで、顔の右側が縮小し、右肩が下がっている。

B　ガム療法と睡眠姿勢の改善で、1年後にバランスが回復した。

経もつまりは、感覚器官のすべては脳の突び出した器官である。機能を中心とした視点からは、舌も触覚も視覚も聴覚も嗅覚も、脳にとっては等価である。犬では生殖の引き金はヤコブソン器の嗅覚であるが、人類ではこれが雄では視覚に移っている。したがって女性の容姿容貌（とくに顔）がその引き金となる（図15）。イスラム世界では、成人女性だけがチャドをするのはこのためである（図16）。女性の顔を隠さない国で、口紅や白粉を塗り化粧をするのは顔が生殖の効果器官の故である。雄の性の引き金が視覚主導であるのに対し、ヒトのメスは嗅覚や触覚や心（内臓感覚の現れ）が主導といわれている。一般に雌は原始型をよく保つ。人体における顔の機能の最

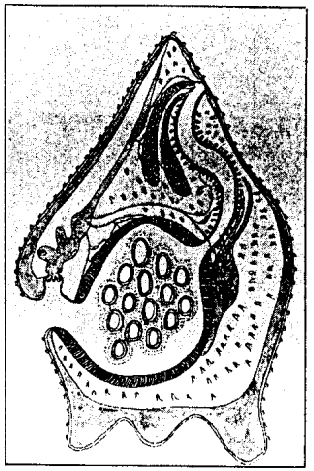

図14　ホヤ

小孔のエラ孔を中心に、心、腎、脳がある。

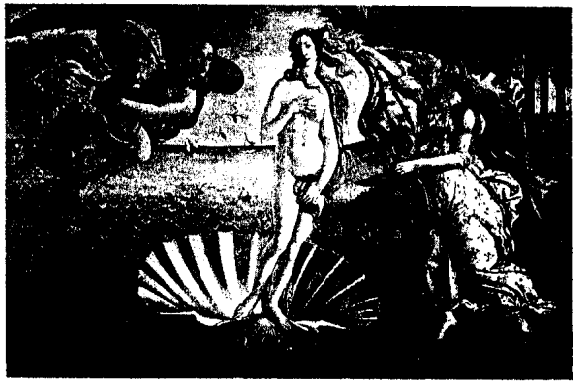

図15　ヴィーナスの誕生（ウフィツィ美術館、フローレンス）

も高次で複雑で謎とされる部分が、生殖の引き金といったこの辺りにあり、同時に、精神生活の発露の器官としての顔の機能にあったのだ。

生殖の引き金は元来、太古のホヤの嗅覚にあったことを述べたが、サメの段階でも嗅覚は脳の突び出したもの

である(図17—A、B)。これがヒトでは、脳から細い糸が薄い篩板の頭蓋骨を通ってかすかに鼻腔の最上甲介あたりに分布しているほどに小さくなってしまっている(図18)。しかし嗅覚神経は最も古い脳神経として、唯一交叉することなく、右は右、左は左で鼻に下りている(図18)。このように嗅覚は、最も重要な内臓腸管系の神経であり、古くは捕食と生殖系の腸管の動きを制御した。

免疫系とは「細胞レベルの消化・代謝・同化・異化・排出」であり、中胚葉系細胞の担当する生命過程の全域を指すが、この観点から鼻の機能は、免疫の本質的機能を陰で支えていることが分かる。美形になろうと思ったら、当然香しい香りに満ちた生活が必須である。

図16　チャドをまとった女性（イスタンブール、トルコ）

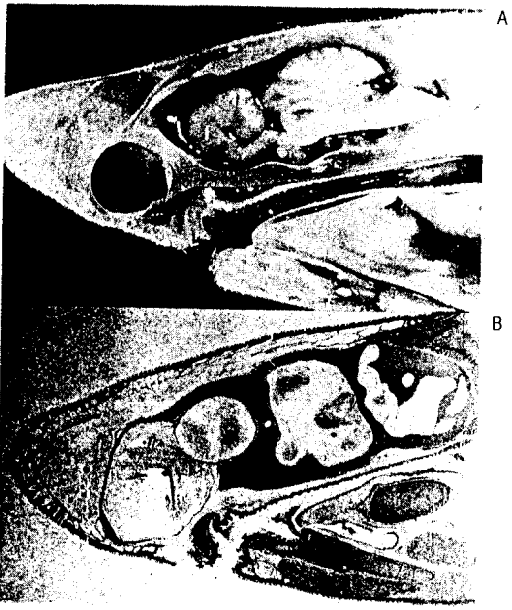

図17—A　サメの頭部（ドチザメ）

B　サメの切片（ドチザメ）
サメ肌と歯の関係がよく分かる。
嗅・視・重力・鰓の脳が並ぶ。

図18　ヒトの頭の断面

サメの矢状方向分化の脳が、人類ではこのようになる。
鼻腔、副鼻腔の黒化（空気のよごれ）と嗅神経の縮小化に注意

5．表情の解剖学

次に表情、すなわち精神性と顔について述べる。表情・咀嚼・嚥下・発声の諸筋群は、鰓弓筋に由来する（図19A、B）。鰓器とは何かをここで考えてみよう。鰓という字は、〝魚〟に〝田〟と〝心〟である。〝田〟はヒトやサルの頭を輪切りにした図で脳のことを表し、〝心〟は心臓で代表される腸管内臓器官のことである。心臓は、原初の鰓腸の律動運動につられて動いた脈管造血系である。心臓は腸管には従属的な存在である。これでみると鰓器は、魚における脳の作用である精神と内臓腸管系の作用である心の統合された〝思う〟という魂の表明の器官と

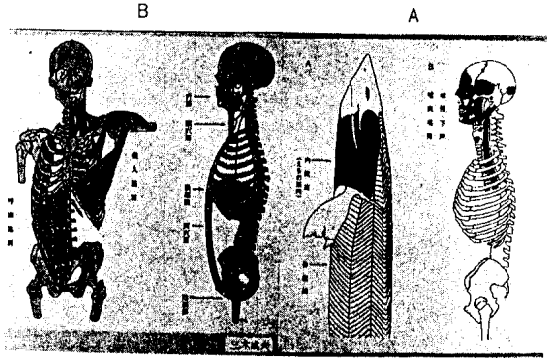

図19—A　鰓弓筋

B　体壁系呼吸筋

いうことになる。魚は鰓で喜怒哀楽を表わすのである。漢字を作った古代人は、生き物を実に的確に大脳辺縁系で観察していた。元来、心と精神は洋の東西を問わず別に扱われていた。最近医学と生物学が混乱して、このあたりがごちゃまぜになってしまったが、心は内臓感覚に由来し、精神活動は脳に由来する。もとより、内臓感覚は脳幹の毛様体を通って大脳辺縁系の内臓脳に入り情動の要をなす。この情動を核として精神神経活動が営まれる。「一寸の虫にも五分の魂」と言われるが、魂とは腸管内臓系とその要の内臓脳と身体の体壁系の意識である精神脳とが一体となったもの。つまり、肉体と心の一体となった切ってもきれない命そのものをいう。魂がヒトにのみあると思うのは誤りである。

財・名・色・食・睡の五欲は、一般に肉体つまり腸管内臓系とそれに引きずられて発達した肉体(古い体壁系)つまり心の発する要求である。生命体の発する欲の財と食と生殖に関する争いは、腸管の感覚に源を発しているから、高次の脳の理性では説得不能なのである。これがヒトを法律という脳の産物で簡単に制御することのできない理由である。五欲を意識活動Geistで制御することはほとんど不可能に近いことは言うまでもない。それでヒトは顔に品格が現れるのを隠すことが難しいのだ。

鰓腸(平滑筋と造血巣)の成れの果てが、人類では顔の筋肉となり、同時にワルダイエルリンパ輪と胸腺(共に白血球造血器)および肺と頸洞(もとは鰓で赤血球造血器)となる。代わって哺乳類は、体壁系の胸筋・広背筋・腹直筋・横隔膜・肛門挙筋を使って胸と腹腔をへこませたり膨らませて肺を動かして呼吸している(図19―A、B)。今では、呼吸と関連して表情筋など昔の鰓弓筋が動くのは、あくびとクシャミと臨終の際の鼻翼呼吸くらいしかない。しかし今の体壁系呼吸筋群とは実によく連動する。喜怒哀楽の表明器が鰓器であるから、陽の呼吸の笑いは顔と腹・胸・肛門の筋肉(犬では尻尾をふる)を使う。この時、鰓器関連の脳下垂体や副腎も喜んで陽の反応をする。だから笑いには病を癒す力がある。悲嘆は陰の呼吸で、胸をかきむしったり、断腸の思いに腹をよじったりするが、副腎も当然血行不良に陥り、病を呼び込むことになる。

6. 顔と化粧

顔色を意味する〝色〟の字は、同時に色情をも表す。

図20―A　左利きを矯正して右利きにしても、右腕を使えば、下顎は右に変位する(矢印)。

B　右側噛みの顔

古代人は、大脳辺縁系で文字を作ったから、男女の交わりの形から〝色〟という字を作り同時にこの字に「顔」の意味を充てた。生殖の機能・効果器官が、フェロモンの鼻から視覚性の〝色〟へと変容し、そのために無色であった情欲が色を帯びてきたのである。顔(かんばせ)を布で隠すチャドも、ことさら装い飾る化粧もともに生殖年齢に達した者だけがするのはこの故である。

洋の東西を問わず、人間の女性が、スカート状の着物を着用するのも、つい近代までその下に下着をまとわなかったのも、すべて霊長類特有の色情感覚の故である。人類は真獣類の一員であるから、真獣類としての大脳辺縁系思考は今日の生活習慣の中に脈々と生きている。

ヒトが他の真獣類と違うのは、さまざまな工夫で栄養物質と安全な睡眠を充分に確保した上に、なお余った栄養分と力を蓄える余裕をもつようになったことである。この余った力を用いて、ヒトは生命の躍動感を、個人に適した仕方で表現する。これがヒト固有の文化活動である。子供の時代は勉強やスポーツ、遊びと呼ばれ、成人に達すると仕事やレジャーと呼ばれる。この活動を通して、否応なくヒトは自己実現を図る(図20)。この日々の自己実現のための第一歩が、男女に共通した朝の装いであり化粧である。前述のように顔には左右差が出るが、これは機能差による。右利きの人の多くは、利き顎も右である。つまり顔の半分はうっとり顔(ブロイラー側)で副交換神経優位型、右半分が活動型(地鶏側)で交感神経優位型である(図21―A、B)。女性の顔の絵は、左

側が多く描かれるが、これは女性の命である「うっとり顔」が左側に多いためであろう。洋の東西を問わず人類は右利きが多いのだ(図22)。古来から聖人の顔には左右差がない。左右差はないにこしたことはない。そのためにレオナルドも右手で鏡面文字を書いて左右差を除いたらしい(図3—A)。左右差は芸術活動にも差し支えるのだ。顔の秘密と謎が解明された今日、生活習慣の改善とトレーニングにより左右差を取り除き、健康の増進を図ることができる。これにより明日に向かって均衡のある顔で真正面を向いて、自己実現に邁進できるのだ。一日の疲れを一晩の睡眠による骨休めで回復し、余った力で命の躍動感を勉強や仕事、スポーツに表現すればよい。一日の自己実現は朝の化粧に始まり、ゆったりした風呂での洗顔や温水中の重力解除、睡眠による骨休めで一日が完結し、その日の自己実現が終わる。余った力がなくなるほどに無理をしては、生命の躍動感もなくなる。正しい睡眠と、正しい躾によるゆったりとした食事で、左右差のない容姿容貌が生き生きと支えられる。同時に健康の維持・回復・強化が図られ、充実した自己が日毎に実現される。その輝きが現れるのが顔である。

(東京大学医学部口腔外科学教室)

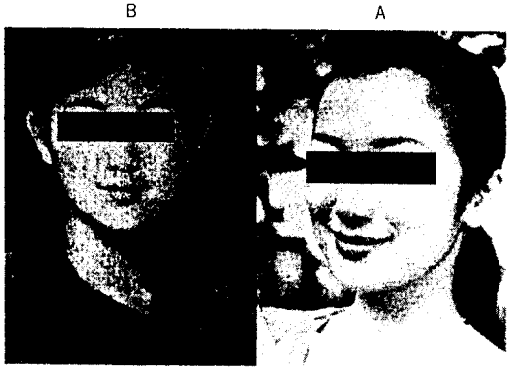

図21—A、B　ともにうっとり顔は左側、利き顎はともに右側

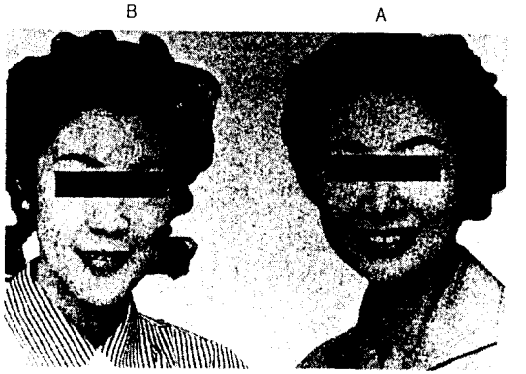

図22—A、B　ともに右側が利き顎で左側がうっとり顔。右利きの人は、利き顎も通常右側である。
癖や教育などによるソフトの情報系（使い方の偏り）が、母から子に伝えられれば、ソフト系のみで左右差などの形を子々孫々に伝えることができる。
ハードの情報系（遺伝形質）は顔の造作の基本形を担当する。

本研究は、平成6～8年文部省科研費一般研究（B）〇六四五五〇〇八の「顎顔面形態の環境因子による変形の解析と矯正訓練実施後の形態的変化の予測法の開発」と株式会社ロッテ、および株式会社サンギの助成による。

参考文献

1) 三木成夫：生命形態の自然誌、うぶすな書院、東京、一九九一、
2) 三木成夫：生命形態学序説　—根源形象とメタモルホォーゼ—、うぶすな書院、東京、一九九三、
3) 西原克成：顔の科学：日本教文社、東京、一九九六、
4) 西原克成：呼吸健康術・法研、東京、一九九六、
5) 西原克成：Haeckel・三木成夫の形態学と芸術の Anatomy、美術解剖学雑誌、3(1)：39—45、一九九五、