

歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第42回〕 歯科からの食育

監修／歯学博士 鹿島 健司





「食育」という言葉を一度は耳にされた方は多いと思います。日本人の食習慣の変化や、BSE（狂牛病）などの食の安全を揺るがす問題が多発したことにより、平成17年に食育基本法が、そして翌年に食育推進基本計画が制定されました（図1）。

図1 食育基本法・食育推進基本計画

食育基本法（平成17年）
食育推進基本計画（平成18年）

食育：健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識を育むこと
“食品に関する正しい情報”
“食品の栄養バランスと生活のリズム”

など健康にとって必要なものを選択できる能力を身につけることを、教育の一環として行う。

どんなに体に良い食物であっても、歯が悪ければ胃や腸に負担をかけ、消化吸収の効率が悪くなってしまいます。

この法律では「食育」を以下のように位置づけています

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

すなわち、食をめぐる問題として、食を大切にすることを育んだり、栄養の偏り・不規則な食事や過度の痩身思考を改めること、肥満や生活習慣病の予防や食の安全や海外依存（食料自給率）について考えたり、伝統ある食文化を継承していくことなどが指摘されています。

食育については、教育関係、食品関連事業、農林漁業、



写真1 小学校でハミガキ指導とともに食育教育も行っている

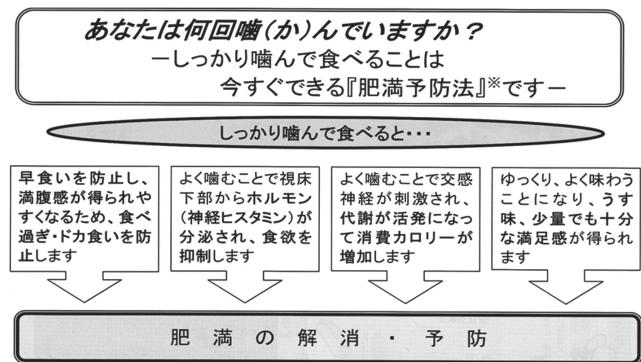
栄養学、調理学をはじめ、さまざまな方向からのアプローチが行なわれていますが、われわれも歯科からの食育というサポー

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長
日本大学歯学部・松戸歯学部兼任講師、川口歯科医師会理事（学術部長）

トをさせていただきます（写真1）。人は成長発育の中で摂食機能を獲得していきませんが、離乳食の問題、あごの発育や機能獲得の問題の中で“噛めない子供”が増えています。むし歯や歯周病により歯が欠損したりすると、当然のごとく噛むことができなくなります。このように、歯科と食育は、赤ちゃんの時から年老いるまで、咀嚼器官としての顎や歯を中心として深く関わりを持っています。

健康は、何でもおいしく食べることから始まります。よく噛むことで、食物本来の味を十分味わうことができると共に、満腹感が得られるため、過食による肥満やそれに起因する種々の疾患を予防することができます（図2）。

図2 しっかり噛んで肥満予防！



★ 実践のためのヒント★

- 食べ物を一口入れたら、箸を置いて、いつもより5回多く噛むようにしましょう。目標は一口30回噛むことです。
- カレンダーや日記に食事毎に「しっかり噛んで食べられたら◎印」を付け、少しづつ◎印を増やすように努力するのも良い方法です。

唾液の分泌が促進されることで、自浄作用によって口腔内がきれいになり、消化吸収も高まります。日頃からよく噛む習慣を身につけるためには、歯ごたえのある食品を意図的に日常の食事に取り入れることも必要でしょう。また、食物本来の味を活かすためには、薄味での調理を工夫することも大切で、味覚の発達を促し、塩分過多による生活習慣病の予防にもつながります。さらに、よく噛むことで脳の血流量が増加し、脳の活性化を促し、精神を安定させる効果も期待できます。

添加物によってカビの生えないパンや、いつまで放置しても腐らないポテトなど、世の中には危険な食品が溢れています。大量消費、大量流通時代における食の安全・安心に関わる科学の問題として、保存料や食品添加物はわれわれに大きな課題を突きつけているのかもしれない。