

第 225 回松本歯科大学大学院セミナー

日 時: 2010 年 11 月 16 日(火) 18 時 00 分~19 時 30 分

場 所: 実習館 2 階 総合歯科医学研究所セミナールーム

演 者: 井上 美津子 氏 (昭和大学歯学部小児成育歯科学教室・教授)

タイトル: 歯科から行う子どもの食育支援

平成 17 年に食育基本法が制定され、翌年から 5 年間で実施されてきた食育推進基本計画も今年で最終年を迎え、次の計画が練られていることと思います。「食育基本法」ができた当初は「食の安全」や「地産地消(食料自給率の向上)」に主体が置かれていたため、食育と歯科との関わりは少ないと考えられていました。しかし、食育が推進される中で、「食べ方」や「歯・口の健康」との問題が認識されてきて、歯科領域でも食育に対する関心が徐々に高まってきました。このような流れの中で、平成 19 年には歯科関連 4 団体から「食育推進宣言」が出され、歯科からの食育推進の大きな柱として「食べ方」の支援が位置づけられました。また平成 20 年には厚生労働省に「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」が設けられ、最近の食育の流れの中での新たな歯科保健対策などが議論され、“嚙ミング 30”運動や各ライフステージにおける食育推進の在り方などを提言した報告書を纏めました。この報告書の中で、小児期は歯・口腔領域の成長とともに食べ方(食べる機能)が発達する時期であることから「食べ方を育てるステージ」として位置づけられ、母子保健活動や学校保健活動などを主体に食育を推進することが望まれています。

乳幼児期は、吸啜から咀嚼への移行をはじめとして「口から食べる(嚙んで飲み込む)」ことを覚える大切な時期です。乳歯の生え方に応じて前歯でかみ切り奥歯ですりつぶすという「歯を使った咀嚼」が獲得されるため、乳歯の生え方や口の動きに合わせて離乳食や幼児食を進めていくことが重要です。また家族で一緒にたべながらおいしさを共感しあい、食べる意欲を育てることも、よく嚙む習慣をつけるうえで大切です。学童期には、第一大臼歯の萌出や永久歯への交換によって咀嚼力や咀嚼効率が増すため、嚙みごたえのある食事をしっかり嚙んで味わって食べる習慣をつけることが重要です。さらに、思春期にかけては、よく嚙んで適量で満足できる食習慣を身につけることが、過食や肥満の防止となり、成人期の生活習慣病の予防にもつながることを普及啓発する必要があります。子どもたちがよりよい食べ方を身につけるためのサポートを歯科から行っていくことは、歯・口の健康ばかりでなく、こころと身体の健康を図ることにともなうと思います。