

第 359 回松本歯科大学大学院セミナー

日 時: 2017 年 3 月 8 日(水) 18 時 00 分～19 時 00 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: 中野 智子 氏

(日本歯科大学新潟歯学部 食育・健康科学講座・客員教授)

タイトル: これからの食育における歯科医師の役割

【歯科医療と食育】

現在、わが国では、過去に経験したことのない少子高齢化の波が押し寄せ、厚生労働省は、予防医学に大きく舵をとっています。その最大のテーマの一つが、「食育」です。

「食育」とは、その字の通り、食に関わる様々な教育です。中でも食事は重要テーマであり、正しい食事を摂ることで、疾病予防に大きな効果があります。

「食事の摂り方」と「唾液の働き」は極めて密接な関係にあることから、今後、「歯科医療と食育」という観点から、歯科医師が子どもたちやお年寄りの健康に携わることに注目されています。

【必須微量栄養素「亜鉛」の歯科医療における有用性】

食事の摂り方にいくら注意を払っても、どうしても十分に摂取できない微量栄養素があります。これを「必須微量栄養素」と呼びますが、その代表格ともいえるのが、「亜鉛」です。亜鉛が生物にとって不可欠の微量元素であることは、1934 年にラットの欠乏・補充実験で証明され、その後、ヒトでの欠乏症が報告されました。亜鉛は、体内に含まれる量こそ少ないものの全身のあらゆる器官や組織に必要な必須微量栄養素で、約 300 余種の酵素(核酸ポリメラーゼ、アルカリフォスファターゼなど)の中心活性元素であり、体の様々な機能を正常に保つ働きをしています。

亜鉛の主な役割としては、皮膚代謝に対する作用、成長・発育に対する作用、ホルモンに対する作用、感覚(味覚)機能に対する作用等が報告されており、口腔環境にも良い影響を与えます。口内の粘膜保護、歯のエナメル質の修復、カルシウムの沈着を促進するなどがそれにあたります。

【歯科医療の疾病予防に対する役割】

歯科医師は、虫歯の治療のみでなく、健康の始まりである口腔内、そして食育の指導者となるべきではないかと考えています。食育は、カロリーなどの栄養の管理だけでなく、咀嚼と関連付けることで、唾液の働きをアップさせることをお伝えするとともに、亜鉛の摂取を推進することが、疾病予防を果たし、より健全な身体を創りだすことが出来ると考えております。本セミナーを通じて、「歯科医療と食育」がこれからの歯科医師の新しい開拓分野であることをご提案させて頂きたいと思います。