

歯のかから版

大船渡市

2022年6月号 No. 75

発行：令和4年6月6日

食育の基本は歯から

昨年度、コロナ禍
によって実開催から
WEB開催となりましたが、
『第16回食育推進全国大会
inいわて』が開催されました。
この様子は、今でも
動画で見られます。

2005年に食育基本法が施行され、国をあげて様々な立場から取り組みがなされています。食べ物から栄養を体に吸収するためには、歯でよく噛んで消化吸収することが最良の栄養摂取法です。また、小児歯科医の岡崎好秀先生は、「口に入る前の食育」と「口に入った後の食育」の二つがあると述べています。

歯科の立場からも五感（視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚）で味わうように「食べ方」を中心とした食育に取り組んでいます。



(岩手県ホームページ⇒暮らし・環境⇒安心・安全⇒食育)

食育基本法の前文には、「～子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの～」と書かれています。そこで、歯・口の機能をはぐくむことを意味する造語「歯育」を加え、岩手県歯科医師会では「食育」「体育」「歯育」講演会を企画し、この大会に参加しました。その講演会の映像も岩手県のホームページから見る事が出来ます。

口腔機能

～歯と口のはたらき～

歯と口の三大機能

- ✓ 食べる機能
- ✓ 話す機能
- ✓ 呼吸する機能

これらの機能は、離乳期を中心に幼児期に大きく発達します。

口腔衛生的にみた 「健康づくり10か条」

健康長寿を目的として作成された「健康おおふなと21プラン」の中に、市民一人ひとりが取り組むこととして、「健康づくり10か条」が設けられています。口腔保健に関する条項について、改めて検証してみます。すべての条項は心身に良い影響をもたらすので、当然、口腔の健康維持にも貢献することは前提となります。

第1条

主食、主菜、副菜の揃った食事を食べる

第2条 夕食後に間食をしない

就寝前の飲酒、お菓子を食べる、糖分（果物由来の糖も含みます）が含まれる飲み物を摂る、などの習慣は、むし歯や歯周病が悪化の原因になります。少量であっても油断できません。水分補給以外の飲食は週末など、特別な日の楽しみにしておきましょう。

第3条 毎日体重を測る習慣をもつ

第4条 週に2日はお酒を飲まない

第5条 毎日こまめに体を動かす

第6条 自分にあった運動を楽しみながら行う

第7条 食べたら歯磨きをする

食後は、むし歯菌等の働きで歯の表面が酸性になり溶けやすくなるから歯磨きは唾液によって中和される30分後から始めるとよい、という研究があります。確かに酸性環境での強圧のブラッシングは歯の表面に微細な傷をつけるようですが、食後のタイミングを逃してブラッシングそのものがおろそかになるよりはすぐ实施了の方が総合的には良いと思われます。心配な場合は事前に何度かブクブクうがいすることをお勧めします。

健康おおふなと21プラン(第2次)
～元気トントンおおふなと健康チャレンジプラン～



平成 27 年3月
大船渡市



第8条 タバコを吸わない、吸わせない

喫煙が全身的な病気の原因になることは知られていますが、口腔保健上も悪影響があります。喫煙者はむし歯、歯周病の率が高いことが統計で明らかになっています。原因は唾液が減少して酸が中和されにくくなる、歯の表面に付着するタールに歯垢がつきやすくなる、ニコチンの作用で歯肉の血流が悪化する、含まれる有害物質のため、免疫力が低下する、などです。



日本ヘルスケア歯科学会HPより引用

第9条 身近な人に気軽に声をかけ挨拶を交わす

第10条 自分にあったストレス解消法を見つける

もちろん、喫煙、過度の飲酒はこれには含まれませんね！

よく噛むと何がいいの？

『よく噛む』とは、ひとくち30回 噛むこと！

「おいしさ」は、味覚だけではなく五感によって複合的に感じ取っています。

食べ物の色合いやつやなどを視覚から感じます。熱さや冷たさ、歯ごたえなどを触覚で感じます。香りを臭覚で感じ、それは鼻の外からだけではなく口から鼻に抜けても感じます。調理している音を耳から感じ、また顎が動くことによって噛んでいる音が頭の骨に響き聴覚で感じとります。口の中でおいしさを味覚から感じとるには、唾液がなければ味覚が働きません。唾液はよく噛むことによって出てきます。

よく噛むとは、単に大きな力でかたいものを噛むことではありません。噛む回数がとても大切です。そこで、ひとくち30回を目安に噛むことがすすめられています。

よく噛むといいこといっぱい

『ひみこのはがーぜ』

～日本咀嚼学会提案～

- ひ 肥満防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発達
- の 脳の発達
- は 歯の病気の予防
- が がんの予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上

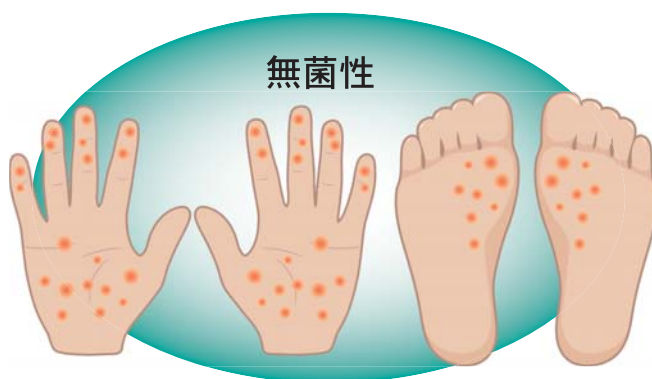
～噛ミング30(カミングサンマル)健康法～

皮膚病とのかかわり

口腔疾患（むし歯、歯周病）は、むし歯菌や歯周病菌による慢性の感染症（いわゆる「ばい菌が入っている」状態）であり、急性・慢性の炎症をとまいます。そのため、体のいろいろなところに問題を起こすのですが、今回は皮膚科的なものの説明をします。

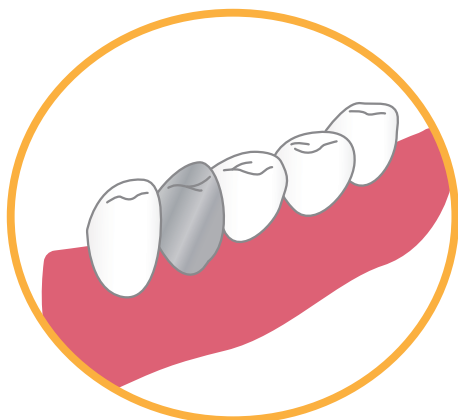


掌（てのひら）やかかとに膿がたまった水泡ができる「**掌蹠膿疱症（しょうせきのうほうしょう）**」は、まだ不明な部分も多いのですが、扁桃炎・副鼻腔炎や歯周病など、首から上の部分の慢性炎症や金属アレルギー、長期間の喫煙などが原因になっていると言われています。



治療に使われた歯科用金属によるアレルギーも報告がみられます。それはアクセサリー類の金属アレルギーによる接触皮膚炎と同様、いろいろな症状があるようですが、歯に金属が使用してあるからといって、やみくもに除去するのではなく、皮膚科でしっかり診断をしてもらうことが大切です。

慢性膿皮症というニキビのような炎症が、歯周病・むし歯による慢性感染によって悪化していたという報告もみられます。やはり、歯周病・むし歯の放置は全身に好ましくない影響を及ぼすようです。



編集後記

健康と優しさに満ちた福祉社会づくりを進めるために策定された「健康おおふなと21プラン」の第2次計画推進期間は、平成27年度から令和5年度までと設定されていますので、そろそろ最終仕上げの時期となります。ここであらためて健康づくりの実践目標を掲げた「健康づくり10か条」を口腔保健の立場から見直してみました。健康に関する情報への関心度は、人によって極端な違いがあります。本紙を御覧になり、納得していただけたなら、近隣の方に広めていただくと幸いです。



発行 大船渡市 ■歯科診療所 TEL & FAX 42-3228 ■保健福祉部健康推進課 TEL 27-1581
編集 大船渡歯科医師団