

「食育」推進についての日本小児歯科学会からの提言(メッセージ)

【はじめに】

国は平成17年「食育基本法」を、平成18年には「食育推進計画法」を制定し、国民的運動として展開を図っております。「食育基本法」の理念とすることは、近年の国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための「食育」を推進することを課題としています。その基本的施策としては「心身の健康の増進と豊かな人間形成」、「子どもの食育における家庭、地域、学校などの役割」、「食品生産者と消費者との交流促進」、「伝統的食文化継承の支援と食料自給率向上への貢献」など、食育と幅広い分野との関係でその推進がすすめられています。

日本小児歯科学会は、子ども達の保健医療に関係する分野の一つの団体として、国民運動として展開しているこの「食育推進」に深い関心を寄せてきました。

私たちは、心身の健康を維持・向上するために、食べ物を口からとっています。さらに現代では栄養を摂る目的にとどまらず、「おいしく味わって食べる」という、こころの豊かさのためにも食べることは大切になっています。そして食べ物を幅広く豊かに食べるためには、歯・口が健康であることが必要です。

「食育推進計画法」には、“健康づくりと食育推進”の項で、「食生活を支える口腔機能の維持等についての指導を推進する」と記されていますが、その他については何も記されていません。歯科関係者はともかく、一般の保護者、あるいは保育・学校関係者には、具体的にはどのようなことか、理解しにくい面があるかと思えます。そこで本学会では、国民の皆様幅広く、また分かりやすく知ってもらうために、提言としてまとめました。

子どもは、「次世代を担う」、「社会の変動によるひずみを最も受けやすい」、そして「生活習慣確立のスタートにある」という側面を考えると、今日、わが国の危機的状況にある子どもの食生活・食環境に関心を寄せ、同時に何らかの行動をおこすことが必要です。本提言がそのための指針の一つになることを願っております。

平成19年5月19日
一般社団法人 日本小児歯科学会

【「食育」における小児歯科のかかわり】

8020運動(80歳までに20本以上の歯を残す)は、ようやく国民に定着してきたようですが、平成17年の厚生労働省の歯科疾患実態調査のデータでは、8010が現状のようです。それでも当初の8006から比べると加速度的に歯は残るようになってきました。

「食育」の目的である「生涯を通じておいしく食べる」ことは、歯科の目的とも一致しており、食育の推進＝歯科保健・医療の推進という側面があります。しかしながら、「食育」と「歯科」との関わりについては、国民の

皆様には、そのイメージが直ぐに浮かばないかもしれません。健全な「食育」を推進していく上で具体的に考えていかなければならない重要なポイントは図1のように存在します。その中で、緑色で示している部分は歯科に関係しており、かなり多分野に関与しています。

「食育」における究極の目標である生涯おいしく楽しく食べるためにも、歯と口腔は欠くことができない重要な役割を担っており、その健康と機能獲得の基礎は、小児期に形作られているのです。ここで「噛んで食べる」ために必要な口腔の機能の発達についてライフステージに対応して考えてみましょう。

1. 胎児期

体の栄養摂取や健康状態が胎児の健全な発育にとって大きな影響を及ぼします。「食べる」役割を果たす器官である歯と口腔は母体内ですでに形成されていますので、規則正しく、バランスの取れた食生活を心がけましょう。

また母親の口腔の健康が生まれてくる子の健康に深く関わっていることが分ってきました。そのため、妊婦歯科健診は必ず受診するとともに、妊婦されたら自身の歯と口の健康についても気をつけることが大切です。

2. 乳児期および離乳期

母乳は赤ちゃんの病気を防ぎ、赤ちゃんとお母さんのきずなを強くします。また、離乳食や幼児食の「噛む」「のみ込み」などの口の機能発達の基礎にもなります。母乳をできるだけ長く飲ませるようにしましょう。

- 1) 離乳期は離乳食を通して、少しずつ食べ物に親しみながら、食べ物を「口に取り込む」「噛む」「のみ込む」など食べることを学び獲得していきますので、離乳食への移行を適切に進めることが大切です。
- 2) 指を吸ったり、おもちゃをくわえるなどの遊びは、離乳食を食べるための口唇や舌やあごを動かし、食べ物の大きさなどを感じるための準備行動に関係しますので、無理に止めさせないようにしましょう。
- 3) 食べ物のかたさや大きさ(ひとくち量)が変化していく離乳食を、順調に噛んで(咀嚼する)、のみ込み(嚥下する)が発達していくためには、歯の生え方が影響しますので、歯の生え方を観察して、それに応じた離乳食を進めましょう。
- 4) 離乳食を上手に噛み、のみ込むためには口(くちびる)がしっかり閉じていることが必要です。スプーンなどで介助して食べさせるときもこのことに配慮し、食べさせる姿勢にも注意しましょう。
- 5) 離乳が進んでいくと、赤ちゃんは徐々に手づかみで食べたがります。お母さんとしては手のかかる行動ですが、噛む機能の発達には大切なことですので、十分に手づかみ食べを経験させましょう。

- 6) 味覚が少しずつ発達する時期ですので、ベビーフードのみにたよらず、お母さんが手作りする離乳食によって、食べ物をよく噛むことで味わえる味覚を感じ、さらにいろいろな食べ物を「見る」、「触れる」、「香りを嗅ぐ」ことによって、さまざまな五感を刺激します。このことは乳児期に限らず幼児期にも大切ですので配慮しましょう。
- 7) 歯が生えてくるとともに、むし歯菌の母親からの伝播や、むし歯予防を考えた母乳の与え方や離乳食を工夫していくことも必要になってきます。かかりつけの歯科医の先生に相談しましょう。

3. 幼児期(就学前)

- 1) 離乳完了の目安は、いろいろな条件が関係しますが、噛む機能の発達からは、繊維質や弾力ある食べ物を噛むために、顎(あご)を横に動かしてすりつぶす運動がみられる時期で、一般には乳歯の奥歯が生えてかみ合う1歳6か月ごろが適当です。ただし、歯の生え方には個人差があり、また他の条件も考慮して決まってくることになります。
- 2) すべての乳歯が生えてかみ合う3歳頃は、いろいろな食べ物をしっかり噛んで、上手にのみ込むことが出来るようになります。そこで、ひとくち量をかじりとることや、よく噛むことを自然に引き出すような食べ物の大きさ、かたさ、歯ざわりが体験出来るような食事を考えましょう。
- 3) 3才頃から、「日本の伝統食」の食べ方である箸の正しい使い方、お椀類での食べ方などを教えましょう。
- 4) 幼児期に食べ物の食べ方、例えば「早食い」、「丸のみ」など、また食事の仕方などは、生涯の食習慣に影響します。また、子どもの肥満など心と体の健康にも関係しますので、朝食など食事は、噛みごたえする食べ物を準備し、しっかり噛んでいるかどうか、大人は子どもの食べ方を観察して、必要であれば注意しましょう。
- 5) 食べ物を食べているとき、お茶や汁物など液状のものを飲むことに注意します。食べ物が口の中にある間は、これらを飲むと流し込むこととなりますので控えるようにしましょう。また食べ物を噛んでいるときには口もとをしっかり閉じるようにします。
- 6) 食事を急がないようにして、家族、友達などみんなと一緒に楽しく食べ、周囲の大人がよく噛んで食べる姿、食べ方を見せましょう。
- 7) 間食は規則的にして、食事に影響しないような食べ方とします。夜食や寝る前の飲食は習慣になりやすく、肥満などの原因にもなります。また、砂糖を多く含む飲料類を飲むのはむし歯を発生・進行させた

りしますので控えるようにし、砂糖が多く含まれるスポーツドリンクを水がわりに飲むことは注意しましょう。

- 8) 生涯を通じた口腔ケアの確立のためにも、歯みがきの習慣をつけ、かかりつけ歯科医師を持つことにより、生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを習慣づけまた獲得していきましょう。

4. 学齢期(小学生・中学生)

- 1) この時期は、乳歯が徐々に永久歯に交換して、永久歯列が形成されます。将来の口腔の形態と機能が完成していくこともあり、食育の基本となる歯と口の役割と噛むことの大切さをさらに学習する時期でもあります。
- 2) 低学年頃に上下の第一大臼歯が生えてかみ合うと、食べ物を噛む力やすりつぶす能力が高まりますので、この時期にかたさや弾力のある噛みごたえのある食べ物を噛むことを経験します。また前歯が生えそろう時期は、前歯で食べ物を噛み切りひとくち量を知るためにも、やや大きめに食べ物を切り準備します。
- 3) 前歯の乳歯が永久歯と生え替わる時期は、食べ物をこぼしやすく、また噛む能力も低下します。このようなときは口(くちびる)をしっかり閉じて噛んで(咀嚼)のみ込み(嚥下)ます。そして、食事時間をいつもよりゆったりと取ってあげます。このようなことは奥歯が生え替わる時期にも同様に配慮が必要です。
- 4) 料理に合った食器や食具を体験し、それらの正しい使い方を通して食べ方、食べる姿勢など食事マナーを身につける重要な時期です。家庭や学校給食ではこの点を配慮した環境づくりを周囲の大人が心がけましょう。
- 5) この時期、友人や家族との外食やコンビニ食などを食べる機会が多くなり、味覚などが均一化してきます。幅広い味覚を好み体験することは、とくに地域の伝統食・物産を、豊かにおいしく食べるために大切です。甘味、塩味は乳幼児から大勢に好まれる味ですが、苦味、辛味、渋味などの味は嫌われるなど人による好みに差が生じます。この時期にさまざまな食べ物の料理を通して、よく噛んで唾液を出し、これらの味を味わっておくことは、その後、砂糖など甘味嗜好に偏らない食生活を送るために重要なことです。
- 6) 生活習慣が乱れがちになる時期です。食事が不規則あるいは少食・欠食になりがちで、間食や夜食で食べる割合が高くなり、全体に軟食傾向になります。そこで、間食・夜食・飲み物類などの飲食類は控えめにして、主食をしっかり食べてよく噛むことは、この時期の歯周病や永久歯のむし歯を発生し進行することを予防します。またこの時期は運動不足も加わって、肥満が増え動脈硬化を伴うメタボリックシンドローム予備群がみられる時期でもあり、この点からも規則的な食生活に努め、砂糖を多く含む間食・飲料類や夜食を出来るだけ控えることが大切です。

5. 青年期(高校生)

この時期になると、親知らずを除く永久歯が全て生え揃い、歯列や口腔の機能はすでに完成されています。そのため、将来の生活習慣病の前兆を把握する必要があり、特に歯周病の予防が重要になってきます。児童・生徒期に比べて、自己管理が十分にできている場合とできていない場合との差が如実に現れてきますので、将来の食べるための基礎となる歯と口腔の健康に個人差が生じてくる可能性があります。

以上、各ライフステージにおける「食育」推進における小児歯科とのかかわりについての提言を述べてきましたが、それらのポイントを図2にまとめていますので、それをご参照下さい。

【 学会として食育推進に関する取り組みについて 】

上述しましたように、「食育」を推進するためには、小児期における歯科のアプローチは大変重要です。学会として今後の「食育」を推進していくためには、下記のような具体的な事業の取り組みが必要ではないかと考えています。

1. 保育所・幼稚園・学校関係等の関係団体を通じて、食育と小児歯科に関する啓発普及活動を検討する。
2. 食品メーカーと連携による食品パッケージの表示に噛むことの大切さを入れたりするなど、小児の食べ物について歯科的アドバイスを検討する。

【 おわりに 】

歯科の臨床では、むし歯になって痛くて、何日も食事が食べられなかったり、若い頃から歯を大切にしなかったために、高齢になって、入れ歯になり、しっかり噛めなかったり、味覚が十分に感じられなくなったりして、老後の楽しみである「おいしく食べる」ことが不自由になって困っている人を毎日のように診療しています。

また、障がいのあるお子さんの中には、食べ物を食べるという機能も十分に獲得できずに食べたくても食べられないために、機能訓練を続けている子どもたちもいます。一方では、食べられるのに、好きなものしか食べないために、給食の残飯が大量に残るような状況もみられます。

現在の日本は、飽食の時代ではありますが、食べ物の大切さやありがたさをしっかり学んでいくのも子どもの時からであり、同時に食べるために必要な健康な歯と口腔を獲得していくのも子どもの時からです。

今回の日本小児歯科学会からの提言により、国民の「食育」を推進していくためには小児期における歯と口腔が健全に機能することであることが基本となることを少しでも多くの皆様にご理解頂くことができれば幸いです。