

教育講演

歯科から行う子どもの食育支援

井上美津子（昭和大学歯学部教授）

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」との関連が認識されてきて、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（日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本学校歯科医会、日本歯科衛生士会）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、「噛ミング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がまとめられました。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（噛んで飲み込む）」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噛み切り、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。また家族と一緒に食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、よく噛む習慣をつける上で大切です。

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、噛みごたえのある食事をしっかり噛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、よく噛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もつながると思います。

プロフィール

昭和大学歯学部小児成育歯科学教室教授。1974年、東京医科歯科大学歯学部卒業。同大学小児歯科学教室医員、昭和大学歯学部小児歯科学教室助手などを経て現職。

市民公開講座

お母さんは救命士

長坂 浩（明海大学歯学部麻酔学分野教授）

成人が突然の心停止を生じる原因の多くは心臓発作であり、治療は薬物投与するよりも電気ショック（自動体外式除細動器・AED）が有効です。一方、子どもの突然の心停止の原因の多くは乳児突然死症候群、外傷、溺水、窒息、中毒、喘息、肺炎です。子どもは大人と違って心臓発作はまれで、呼吸停止から低酸素による心停止が多いといわれます。成人と同様にAEDの使用が必要となる心停止もありますが、使用可能な年齢は1歳以上です。また、救急車の到着を待つ間、子どもの心肺蘇生を行う場合は人工呼吸と心臓マッサージの両方を行うことが大切で、子どもに対する救急蘇生法は成人とは若干異なります。

消費者庁ホームページ（<http://www.caa.go.jp/>）「子どもを事故から守るproject」では年齢別に、起こりやすい不慮の事故と予防法、起きた場合の対処法を紹介しています。また、メール配信サービスの「子ども安全メール from 消費者庁」の登録も始まりました。参考にしてください。