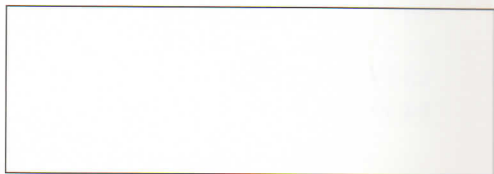


# スマイル **Smile** NO. 50 2006

- 食育とは
- なぜ今食育
- 今食育の始まり…離乳期の注意点
- 幼児期の注意点
- 食べることを上手に育むポイント
- 伝統的な日本食こそ理想の食事
- 脂肪と甘味に弱い、人の本能
- 食べる意欲は生きる意欲
- 食育には歯が命
- プレゼントが当たる「smileクイズ」



80歳で20本の歯を残そう



## 仙台市民への 歯科福祉医療サービス

歯の健康だより スマイル (社) 仙台歯科医師会 発行/南仙台プロデュース

### ■在宅寝たきり者 歯科診療

寝たきりなどで歯科診療所に  
通院できない方の診療を行っ  
ております。

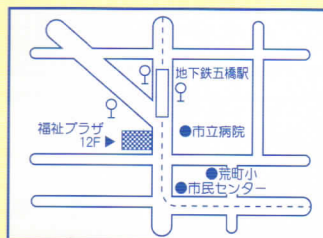
### ■障害者歯科診療

一般歯科開業医で治療困難な障害者の  
診療を行っております。

(全身麻酔下での治療も行っております。)

### ■問い合わせ先

仙台市青葉区五橋2丁目12-2  
仙台歯科医師会  
障害者・休日夜間歯科診療所  
仙台市福祉プラザ12F  
022-261-7345



### ■休日夜間 救急歯科診療

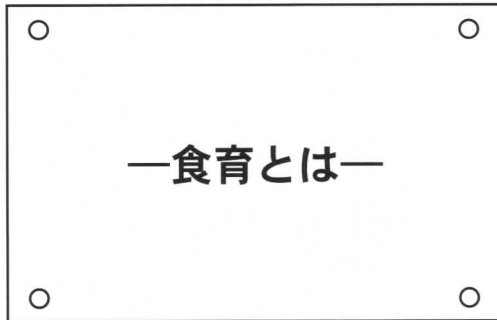
急に歯が痛みだしたら、お問い合わせ下さい。

- 休前日の夜間
  - 休日の夜間
  - 休日の昼間
- 平日の夜間は診療していません。
- 10時～16時
- 19時～23時

# 歯の健康アドバイス & トピックス

## 食育特集…「食育」のすすめ

食育とは、“国民一人一人が生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図られるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と判断力を楽しく身につけるための教育”と定義づけられています。要は、「食べることの大事さを教え学ぶこと」ということになります。



この食育という言葉はすでに明治時代の文献にも「教育とは、食育・知育・徳育・体育である」という記述が見られ、明治36年には報知新聞編集長であった村井弦齋が連載していた人気小説「食道楽」の中に「小児には徳育よりも、知育よりも、体育よりも、食育がさき。体育、徳育の根元も食育にある。」と記述しています。

“食生活が乱れば、心と体の健康が乱れ、言葉が荒れたときには食生活が荒れている証拠”

日本人はとつこの昔から食の大切さを知っていたといえます。

しかしながら、現代の日本人のおかれている現状を見まわしてみると、この大切な『食』についての様々な問題が起きています。

① 「食」を大切にすることの欠如。

② 栄養バランスの偏った食生活や不規則な食事の増加。

③ 肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加。

④ 過度の痩身傾向。

⑤ 『食』の安全上の問題。

⑥ 『食』の海外への依存の増加。

⑦ 伝統ある「食文化」の喪失。

日常に追われながらも、すくなくならず気になっている問題ではないでしょうか。これらのことを、ただ個人の問題ということだけではなく、社会全体の問題として改善に取り組んでいこうということであり、平成17年6月、『食育基本法』が成立し、翌7月より実施することとなりました。

「食」の重要性、「食育」の必要性が見直され、国民運動として『食育』を強力に押し進めるための法律が制定されたのです。

## スマイル50号発刊にあたって

仙台歯科医師会 地域保健委員会委員長 村上正博

（社）仙台歯科医師会が、市民の方々に「お口の健康づくり」についての知識・情報をわかり易く提供しよう、と始められたこの『スマイル』も、今号で50号を迎えました。これまでさまざまなテーマにわたる内容を発刊してきました。市民の方々から、“親しみやすい” “歯の大切さがよくわかった” “もっと早くスマイルに出会いたかった” などたくさんの方の励ましの声を寄せていただきました。担当として、これに勝る喜びはありません。今後もタイムリーで、皆さまの日頃のお口のケアに役立つ記事を掲載していきたいと考えておりますので、ご感想・ご要望をお寄せください。

今号は、昨今の社会の荒んだ風潮の遠因とも指摘されている、日本人の「食」の乱れと「全身の健康はよく噛むことから」というテーマを特集としました。

「食育」は口腔保健の原点であり、同時に口腔の健康がなければ楽しい食もありません。失われつつある食文化の原風景を思い起こしながら、「健康的な食生活」についてご家族で話し合うきっかけとなれば幸いです。

## Smile No.50

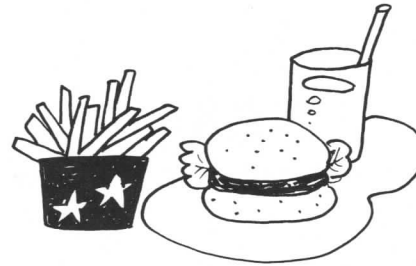
## CONTENTS

- 1 発刊にあたって
- 2 食育とは
- 3 なぜ今食育？
- 4 今食育の始まり…離乳期の注意点
- 5 幼児期の注意点
- 6 食べることを上手に育むポイント
- 7 伝統的な日本食こそ理想の食事
- 8 脂肪と甘味に弱い、人の本能
- 9 食べる意欲は生きる意欲
- 10 食育には歯が命
- 11 歯医者さんの道具
- 13 読者の声
- 14 クイズ

## —なぜ今食育？—

現代は飽食の時代。食品安全の問題はもちろんのこと、高カロリー摂取による健康問題も深刻です。また、日本人の食生活の欧米化・朝食抜きや生活・ファーストフードやインスタント食品の増加が問題になり、特に朝食抜きやインスタント食品を多くとっている子供達に、いわゆる“キレやすい”子供が多いのでは、

といわれております。朝ごはんをしっかりと食べない体は、血糖値が下がり、脂肪酸が上昇し、空腹中枢が刺激された状態が続きます。この状態は、お腹を空かせた動物が獲物を狙う攻撃態勢です。そんな生理的に不安定でイライラした状態では子供たちが“キレやすくなる”のも当然のことといえます。



## コ ラ ム 子供の成人病

戦後、経済の発展とともに欧米諸国に追いつき追い越せて「ご飯は残してもいいから、おかずだけ食べなさい」といわれ、高脂肪・高タンパクの食事で青少年の体格は近年欧米人の体格に近づきつつあります。

しかし、最近、わが国においても子供の糖尿病が珍しくなく、脳溢血を起こす子供さえでてきています。

戦前は、確かに食糧事情は良くありませんでしたが、その時代に育った人たちが現在の長寿国日本の源であったことをもう一度考え直してみてもいいのではないでしょうか。

## —今食育の始まり… 離乳期の注意点—

### ● 離乳準備期

(3～4ヶ月)

指しゃぶり・おもちゃしゃぶり・衣類噛みと何でも口に入れたがる時期。  
これは、食べ物を受け入れる準備を始めている証拠です。  
「汚いからダメ！」などと言わ

### ● 離乳初期

(5～6ヶ月)

ポタージュ状の食べ物を、くちびるで取り込むことを覚え、舌を前から後ろに使ってゴクンと飲み込むようになる時期です。食べ物を口の奥に流し込むのではなく、手前の下くちびるの内側に入れてあげましょう。

### ● 離乳中期

(7～8ヶ月)

上下の唇で挟み取るようにして食べ物を口の中に取り込み、モグモグと形のある軟らかい食べ物を舌で押しつぶして飲み込むようになります。  
プリンやゼリーなどから始

### ● 離乳後期

(9～11ヶ月)

めて、軟らかく煮た根菜類の煮物などへ進めてみましょう。

舌が左右に動くようになり、歯ぐきで噛める程度の硬さの食べ物なら、すりつぶして食べるようになります。

食べ物が大きいからといって、小さく噛み切つてあげたりしないでください。

また、この頃から、手づかみ食べも始まります。「汚いからダメ！」などと叱つたりしないで、積極的にさせるようにしましょう。

### ● 離乳完了期

(1歳～1歳6ヶ月)

乳歯の前歯が生えそろう、歯で噛み切り、乳歯の奥歯も

生えてきて食べ物を噛み潰すことができるようになってきます。

また、フォークやスプーンを使えるようになり、自分で食事するようになります。

そのため、この時期は口への詰め込みすぎや食べこぼしなど多くなりますが、噛みちぎることや食べられる量などを覚える練習ですので、こぼすのは当たり前と認めてください。

離乳期は、その子の食習慣に大きな影響を与える大事な時期です。

食べ物の歯ざわり・舌ざわり・におい・形を経験して、舌やくちびるの動かし方を練習する時期なのです。

いろいろな食材をバラエティにとんだ調理方法で料理し、家族みんなで楽しい雰囲気の中、食事をするように心がけましょう。

## —幼児期の注意点—

食事が大人と同じ夜型になったり、子供だけの食事（孤食）で軟食傾向になったりしがちです。

その結果、ついつい甘いものが多かったり、ドリンク類を飲んでよく噛まず食べてしまうので、肥満などの生活習慣病が問題になってしまいます。

幼児期のうちに、正しい食生活のできるような環境を作っていくのも親の責任のひとつと考えて、ぜひ食習慣のあり方を考えていただきたいものです。

最近では、口の中に食べ物を溜め込んでなかなか飲み込めない子や、ほとんど噛んでいない様子がなく丸呑みしてしまいう子が多くなってきているとことです。

食えることが上手でできない子には、何が原因しているのかをよく考え、改善していくかなくてはなりません。

## コラム 食事中の水分摂取

物をよく噛むことの大切さは皆さんご存知のことと思います。家庭でも、子供に「よく噛んで食べなさい」と言って食事をしていますが、食事中たくさんの水分を飲ませていませんか？水分を多く取ると、食べ物を噛む回数が激減して流し込んで食べている状態になってしまいます。

その結果、過食になったり、唾液の量が減ったり、胃の中の酸が薄まって殺菌効果が弱くなってしまいます。

○-157による食中毒も、食事中たくさん水分を飲む子供に多く発病したという報告もあります。

## 食べることを上手に 育むポイント

くなり、マンションやアパートが高層化して、外遊びがしにくくなり、テレビゲームが普及して家の中で遊ぶ機会が増えて、エネルギーが消費されなくなってきたことが原因ではないかといわれています。朝お腹をへらして起き、昼遊びでお腹をへらし、夜ぐっすり眠る、というような生活習慣を整えるようにしましょう。

## 「食事の仕方」

食事は大勢で食べるほうが楽しく、美味しいものですが、母親と二人つきりであったり、孤食といわれるように、一人きり食べる子供が多くなり、食事を楽しむということが薄れてきているようです。

また、「早く食べなさい・・・汚さないで食べなさい・・・。」と言われたのでは、せつかく

の楽しい食事に関心が薄れてしまいます。できるだけ、家族そろって楽しい雰囲気の中で食事をできるように心がけてあげましょう。

## 「食事の内容」

離乳を終えた1歳半くらいからは、できるだけ偏らないバラエティーにとんだ食事をさせるようにしましょう。

そうすることによって、偏食の無い子供を育むことができます。

食事の内容が単調にならないように工夫することが必要です。

硬いものを食べない子供の中には、口の中が虫歯だらけという子供が多くなります。食べたくても、痛くて食べられないのです。また、歯並びが悪くても、偏食の原因になったりします。なので、子供の口の中の状態にはいつも気を配り、異常が無いかを把握しておくことが必要です。

上手に、楽しく食べる。ちよつとした気配りをした食事を、みんなで楽しい雰囲気の中で食べることが、食育の基本であります。

そして、その妨げにならないように、いつもお口の健康に気を配り楽しい食事ができるようにすることが、とても大切なことなのです。

## 「食欲がない子供達」

ある調査によると、食事前になんと空腹を訴える子供が非常に少なくなってきました。それは、いやいや食事をさせる子供が増えてきているからです。

最近では、遊び場所が少な

## —伝統的な日本食こそ理想の食事—

人間の場合、歯の形からその普遍的な食性を知ることができるといわれています。

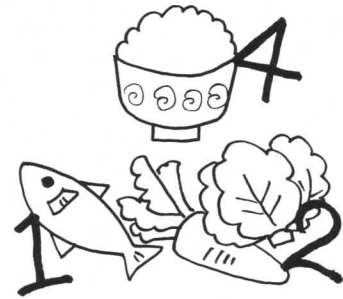
人間の歯は、前歯の上下左右8本はのみのような形をしていて、野菜や果物を噛み切る歯です。次の上下左右4本の糸切り歯は鋭くとがり、肉や魚を食いちぎる歯です。そしてその奥の上下左右16本の奥歯は臼の形をしていて、穀

類を噛み潰す歯です。

これを、それぞれのバランスで表すと、米などの主食4：野菜・果物などの副菜2：肉・魚介などの副菜1となります。WHOもこれこそが理想的な食事バランスと認め、この食事バランスをもつ、伝統的な日本食は長寿をつくる、と実際に研究・指導を行っています。

残念ながら、飽食の時代に育った現代の日本人は、この割合が大きく崩れてしまっています。

とても惜しいことです。



## —脂肪と甘味に弱い、人の本能—

狩猟・採集生活の厳しい環境で生き延びてきた人類の先祖は、いつ食べ物にありつけなかったかわからない状態の中で、まずエネルギーを確保するため、すぐにエネルギーに変わる糖分を美味しく感じ、飢餓状態に強くなるために、少しでも脂肪として蓄える仕組みを完成しました。高カロリー脂肪を美味しく感じるのも



そのためなのでしょう。

美味しいと感じるものを食べることは、食べ物の中から自分の体に必要な栄養を取り込むための自然に身についた本能なのです。

しかし、いまや飽食の時代。美味しいからといって、ケーキやお菓子、霜降り肉や大口ばかりを多量に食べ続けていけば自然に身についた仕組みを大きく踏み外して、生活習慣病の餌食になること間違いなしです。

## 宮城・仙台口腔保健センターだより

ホームページ  
仙歯ホームページ

<http://www.miyashi.or.jp>  
<http://www.s-da.or.jp>

### 歯の相談について

毎月8の日はお口の相談日です。どんなことでもかまいませんので歯のことにに関する疑問や、質問があればお答えしますので、お気軽にご利用下さい。

場所 宮城・仙台口腔保健センター内 相談室

事業所歯科検診の申し込み問い合わせは、下記に連絡下さい。

(社) 宮城県歯科医師会

電話・問い合わせ 222-5960 まで

宮城・仙台口腔保健センター 仙台市青葉区国分町 1-5-1 TEL 022-222-5960

### <歯周疾患検診～受診率の年次推移>

		12年度	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度
40歳	対象人数	13,072	13,086	13,233	13,479	13,952	13,834
	受診者数	388	524	881	953	1,028	1,031
	受診率	3.00%	4.00%	6.70%	7.10%	7.40%	7.50%
50歳	対象人数	16,094	14,630	14,384	13,326	12,874	12,948
	受診者数	461	459	880	796	818	940
	受診率	2.90%	3.10%	6.10%	6.00%	6.40%	7.30%
60歳	対象人数						9,124
	受診者数						839
	受診率						9.20%
70歳	対象人数						9,248
	受診者数						1,577
	受診率						17.10%
合計	対象人数	29,166	27,716	27,617	26,805	26,826	45,154
	受診者数	849	983	1,761	1,749	1,846	4,387
	受診率	2.90%	3.50%	6.40%	6.50%	6.90%	9.70%

(社) 仙台歯科医師会は、仙台市から委託を受けて平成12年度から40歳・50歳の歯周疾患節目検診を行ってきましたが、平成17年度からは60歳・70歳の節目年齢が加わり、さらに仙台市職員共済組合の検診もはじまりました。また、「20歳のデンタルケア」も継続して行っております。

市民の方が受けた歯周疾患検診のこれまでの受診率を掲載します。この検診の対象年齢になられた方には、仙台市から「受診券」が郵送されて来ますので、これを機会に皆様のお口の健康状態を調べていただきますよう。 「快適な生活は、お口の健康から」です。

## —食べる意欲は 生きる意欲—

「楽しく、よく噛んで食べる」ことは、生きるための基本であり、この機能を子供のころから大切に育て、維持することは大変重要なことです。

6歳で完成した食べる機能は、亡くなる6年ほど前から衰えはじめ、亡くなる1年ほど前から急速に衰退し、離乳期の発達段階と逆の過程をとると考えられています。

健康な自分の歯をいかに残すか、また、歯を失った場合入れ歯などで治療し、食べる機能を十分に営めるようにすることが出発点になります。

そしてこれが、高齢者が残された人生を健やかに過ごすことにつながるのです。

飽食の時代に、自分と家族の食生活を是非見直してみてください。

そして、食べ物や食べ方などについて改めて考えてみましょう。

食べる意欲は生きる意欲でもあるのです。



## コラム 文化の継承

物を食べるということはきわめて日常的な行為ですが、その食べ方は様々で、材料・調理方法も地方地方の地理的・歴史的背景のもと長い年月をかけて育まれ、食文化として継承されてきています。

皆さんも、幼い頃食卓に上った思い出深い料理があるのではないのでしょうか。

毎日の食事の中で、それとはなしに日本の誇れる食文化を子供たちに伝えることも大切なことではないのでしょうか。

## —食育には歯が命—

噛むことを咀嚼とも言います。咀嚼という言葉は辞書で引くと「人の言ったこと、他人の書いた文章の意味を自分なりに理解すること」とあります。

しかし、食べるという観点からすると「食べ物を噛み砕き、栄養を取り込むこと」となり、よく考えて知識を取り込むことと、よく噛んで栄養

を取り込むことは同じ意味で、どちらも人間の体にとっては非常に有意義なことなのです。

そして、よく噛む子供は心と体を充足させ、生活への意欲を高めることとなります。またよく噛むことは、食べ物の消化吸収をスムーズにするだけでなく、よく噛むことによって唾液の分泌が促進され、口腔内の汚れが少なくなり、虫歯や歯周病の予防につながります。

過食を防止して肥満の予防にもなります。

また、よく噛むことが自律神経を活性化して、血流が増加し、老化の防止・痴呆の予防につながる事が明らかになっています。

健康な歯を持ち続け、よく噛むことは全身の健康を維持・増進し、健やかな日常生活を送る上でとても重要なことです。

そして、様々な食育活動の中でも、歯の健康は、もともと身近に実践でき、基礎となる食育活動なのです。

(参考文献 「歯医者さんの待合室」二〇〇一年10月号クイント特集 二〇〇二年12月号クイント特集)



今回は、歯科ならではの便利な材料、印象材（いんしょうざい）についてです。歯科医院で良く目にする口の中の石膏模型（？）、どうやって作るかご存じですか？ 歯医者さんが良く口にする「では型をとりましょう」—この言葉からその準備が始まります。私たちは印象採得（いんしょうさいとく）と呼んでいます。これは、歯並び、歯ぐきの形を口の外で再現しているいろいろ調べるための研究用模型、また治療のために詰め物、金属の冠、入れ歯を作製するための作業用模型などを作製するためのものです。では、その方法を3通りだけ例にあげて見ていきましょう。



### 【アルジネート印象（アルギン酸印象）】

(1) ごく一般的な方法で、研究用の模型を作る場合などに用います。ラバーボールというゴムの器にアルジネート印象材の粉と、水を入れて、スパチュラという攪拌用のヘラで30秒ぐらい手早くかき混ぜます。最近は機械を使って練り上げることもできます。するとペースト状になりますので、空気の泡を良く抜いて口の中の歯並びにあった大きさのトレーという器にそれを盛ります。それを、口の中に入れて固まるのを待ちます。患者さんにとっては長い時間に思えるかもしれませんが、だいたい3分ぐらいです（材料によって多少違います）。ゴムのようなになったらシュポンとはずします。トレーに盛った印象材には、患者さんの歯などの形にあった凹凸が正確に印記されています。この

材料はちぎれやすく、乾くと形が変わってしまうので、なるべく早く、水で溶いた石膏を泡が入らないように振動を与えながら丁寧に流し込み、固めるのです。石膏が固まったら、印象材からはずして、バリを取り、周囲の形を整えたら終了です。色までは無理ですが、口の中とそっくりな石膏模型ができあがります。

### 【寒天・アルジネート連合印象】

(2) この方法は部分的に精密な型を取るためのものです。暖めて溶かしておいた寒天を、シリンジという注射器のようなものを使って、精密に型をとりたい部分などに丁寧に流し込み、それが冷えて固まる前にトレーに盛ったアルジネート印象材を上から(1)の方法と同じように被せます。アルジネートが固まって取り外す時、寒天を流し込んだ部分も一緒にはずれてきます。この寒天を入れたところはより精密に型が取れていて、精密な模型ができます。

### 【シリコン印象】

(3) この材料はアルギン酸と違い水を混ぜるものではなく、それぞれ2本のチューブに入った流動性のある材料を混ぜ合わせるとゴムのよう固まるものです。粘土のような2つの材料を混ぜて固めるボディタイプと、流動性のある2つのタイプをシリンジを使って混ぜ合わせるペーストタイプとがあります。シリコンは固まった後、アルジネートと比較して形が変わったりちぎれたりしにくい性質があります。あらかじめトレーにボディタイプを盛ってそれで型を取り、表面に大まかな凹凸をつけておいたところに、流動性のあるペーストタイプを盛って、再び同じ位置にトレーを戻し、固まるのを待ちます。またはあらかじめ作った研究用模型の上で患者さんの歯並びの形にあったカスタムメイドのトレーを作り、それを使いペーストタイプだけで印象をとる場合もあります。

