

## トピックス

## 小児歯科医の食育との関わり

成長発育歯学講座 白石千枝

アメリカの臓器移植についてこんなジョークがあります。"Maybe it's ok to donate some organs BUT not organs like the heart or brain." 例えばVegetarianの人がjunk foodを好んで食べる人のbrainを移植されると、ある日突然食の好みが変わってしまう、でもそれは耐えられないわ…。これほどに私たちにとって食生活というものは、いかに大切か！なにせ臓器移植の話にも登場するのですから…。

最近、「食育」という言葉をよく耳にします。これは、子どもたちが食べることを理解し、自立的に食生活を営む力を育てることを意味します。食べるという基本を通して、子どもの健やかな心と身体を育てていく、特に、乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基本としての“食を営む力”を育てます。

しかし、食生活の変化、朝食の欠食、日常的な身体活動の減少、ストレスの増加などが原因で、子どもの生活習慣病、とくに肥満の増加が問題となり、さらに数年前からは、子どもたちが“キレる”原因はその食生活にあると言われはじめました。近年、国民の生活習慣病による死亡者は、全死亡者数の約6割を占め、その国民医療費に占める割合も平成14年度において、一般診療医療費総額23兆9,113億円のうち「循環器系の疾患」が22.4%と、生活習慣に深く関わる疾患が中心となっています。これらのことから、生活習慣の乱れを改善することが必要であり、国民の健康教育があらためて注目され、中でも栄養教育（食育）が重視されるようになってきました<sup>1)</sup>。

最近、何故?と思うような様々な事件がニュースで聞かれます。そして、その背景にはよく過去の生活環境が持ち出されます。このことから、食育は摂取栄養素のバランスを良好に保ち、生涯にわたる健康の保持増進という意味を持つだけでなく、同時に、幼児・学童等の小児へ食べ方についての食の文化的側面を含めた実践活動を行い、さらに人間との関わり方も学習して行く事も重視していく必要があると思います。

美食の国フランスでも、子どもたちを取り巻く食生活の乱れは深刻で、子どものうちから正しい味を知るために、小学生を対象にした「味覚の授業」が10年以上前から行われています。そして日本でも、一部の地域でシェフやパティシエの無償奉仕による「味覚の授業」がはじまり、2002年度から文部科学省のカリキュラムに食育が組み込まれました<sup>2)</sup>。教育の三本柱である知育・徳育・体育

に、食育を加える時代がやってきたのです。まさに、食べ物と栄養の知識、味と料理、生産する場、海や畑、料理人への関心、食事の楽しさ、食習慣のマナー、食の伝統、食文化の継承などを通じてセルフエスティミング、コミュニケーション、意志決定スキル、目標決定スキル等を養うことになるのでしよう。

さて、食べものの窓口となる口腔の役割を考えると、う蝕や歯周疾患、歯列不正等、健康維持に影響する因子を除外することによって“食べる”などの生活機能がよりよく発揮されるようにすることはとても重要なことです。特に小児は、その影響が大きく、容易に重症化に移行し、咀嚼、発音および嚥下などの口腔機能を障害します。子どものう蝕予防は、単にう蝕の発生防止のためだけではなく、口腔機能の維持・発達を通して子どもの生活環境の向上を支援するものであることが望まれると思います。

最近の大人の食生活は、約25%が不規則な食事、40%が短時間の食事時間、12%がいずれかの食事の欠食、13%が外食中心、28%がよく調理済み食品を利用する等と言われています<sup>3)</sup>。その保護下にある子どもたちの食事情も容易に想像つきます。食事の時、テレビを見て、会話せず、短時間で済ませ、手元にはペットボトルを置いて！このような状況下では、私たち小児歯科医は、う蝕予防を考えた歯磨き指導や食事指導(甘味料の制限)よりも、食を大切にすることを育てる方が大切かも知れません。

現在の複雑で多様化していく大人の生活環境に対して子どもの心身の発育に必要な環境は大きく変わるものではありません。つまり、大人の生活環境に合わせた中では、子どもたちの食事は欲求を満たすだけのものとなってしまいます。健康な心身の発育を誘導し、そのことが口腔の健康にもつながる、そのようなライフスキルの学習環境づくりのためにも、私たち小児歯科医は子どもたちや保護者の方と接していく必要があると思われま

## 文 献

- 1) 二見大介：子どもの栄養と食育プログラムの評価。小児科臨床 57；2405-2416 2004.
- 2) 内坂芳美：「味覚の授業」で食べる楽しさを伝える。小児歯科臨床 7(3)；47-54 2002.
- 3) 水野清子：栄養と食生活。小児科臨床 52 増刊号；1211-1218 1999.