
共生型大学連携公開講座

食は命の源 ～『口から食べる』ことの大切さ～

本間和代

明倫短期大学 歯科衛生士学科

あなたは今幸せですか？

「あなたは今、幸せですか」と聞かれたらどう答えますか。健康に恵まれている、経済的に恵まれている、家族や友人に恵まれているなど人それぞれ幸せの感じ方は異なる。しかし、人は誰も美味しい物をお腹いっぱい食べて、食欲が満たされた時、「幸せだー」と言う。その時、栄養があるとか無いとかそんなことは考えない。我々が料理を食べる時、食材の色や盛り付けを目で見て、料理の香りや食材の臭いを嗅いで、食感・喉越しを楽しみながら、視覚、味覚、嗅覚、聴覚、触覚の五感を使って、美味しさを味わっている。男性は79歳まで生きたとして86,823回、女性は87歳まで生きたとして94,225回食事をする事になり、「食べる」ことは一生続く。

口から食べられなくなったら？

私たちにとって食べ物を口から食べるのは当たり前と思っているが、「美味しい物を食べる」と言う一番の楽しみを奪われ、経管栄養や胃ろう、点滴などによる栄養補給を余儀なくされる時がある。そんな時、寄り添う家族は何とか「口から好きなものを食べさせてあげたい」と必死になるが、生命を維持するためには手段を選ぶことはできない。口から食べられなくなった時、「美味しい」と感じることも「幸せ」とも感じることもないだろう。

一生自分の歯で食べて健康を維持していくためには？

「年齢をとったら歯がなくても仕方がない」と考える大人が多いが、決してそうではない。元気な高齢者には自分の歯がそろっていて、ゆっくりときちんと噛んで食べている人が多いことが証明されている。沖縄の大宜味村は日本一、100歳を超える長寿者の割合が高いが、まさに、健康な歯と口で固い物をゆっ

くり噛んで食べていることが分かった。そのためには、丈夫な歯がそろっていることが大切である。

最後まで「口から食べて」長生きするためには？

歯科の二大疾患であるう蝕や歯周病を予防し、自己管理をしっかり行っていくことが基本であるが、厚生労働省も国民の歯を守るためにいろいろ事業を展開している。

- ① 8020運動：80歳で自分の健康な歯を20本以上残して何でも食べよう。
- ② 健康日本21（歯の健康）：年代毎の歯に関する目標値を定め、努力していこう。
- ③ 噛ミング30運動：一口の食べ物を30回以上噛んで飲み込む習慣を身につけよう。

良く噛んで食べることは、脳の活性化を図り、子供の学力向上、高齢者の認知症予防にも繋がると言われており、歯科医療従事者は生涯の「口から食べる」を支援している。