

公開シンポジウム講演2抄録

小児期の食べる機能の発達と食育支援

井上美津子

昭和大学歯学部小児成育歯科学教室

平成17年に食育基本法が制定され、「心身ともに健康な生活が送れるよう、食に関する知識と食を選択する力を育む」という“食育”が推進されています。当初、“食の安全”や“地産地消（食料自給率の向上）”が話題の中心だった頃には、歯科と食育は関わりが少ないと思われていました。しかし、食育が推進され、「何を食べるか」ばかりでなく「どう食べるか」が注目されてきたなかで、「噛む（咀嚼）・飲み込む（嚥下）」という口の働きがしっかりしていなければ、食事をおいしく味わったり、安全に食べることができないということで、歯や口の健康を守る歯科の役割が再認識されてきています。そして、食べ物をよく噛んで食べることで、私達は身体に必要な栄養を得るばかりでなく、五感を通した味わいや食の満足・楽しみなど心の栄養も得ています。「食べ方」を通して食育をサポートすることこそ我々歯科関係者の役割だと思われれます。

歯科からの食育支援はライフステージを通じて行われる必要がありますが、とくに小児期は歯・口腔領域の成長とともに食べる機能が発達する時期です。乳幼児期は、「口から食べる（噛んで飲み込む）」

ことを覚える時期であり、乳歯の生え方に合わせて、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”が獲得されます。子どもと一緒に食べながら、おいしさを共感しあって、食べ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大切です。また学童期には、乳歯から永久歯への生え換わりが起こり、乳歯の奥に第一大臼歯も生えてきます。咀嚼力や咀嚼効率も増すため、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大切です。また、よく噛んで適量で満足できる食行動を身につけることは、肥満の防止にもなり、成人期の生活習慣病の予防にもつながるでしょう。さらに、朝食をきちんと食べることは、唾液の分泌を促して口の働きを活性化させてくれるとともに、脳の働きの活性化も図れ、学校での学習意欲を高めます。

社会環境の変化は子ども達を取り巻く環境を大きく変化させ、様々な食の問題が生じやすくなっている現状です。子ども達の口腔の健康と食べる機能の発達を支援しながら、五感で味わえる「食べ方」を育てていくことが求められています。