

## 公開シンポジウム講演1抄録

歯科からの食育支援  
～健康・食育・噛むカム推進事業～

山下 萌絵

新潟県福祉保健部健康対策課

本県では、生涯にわたる歯や口腔の健康を通じて、生活の質（QOL）を向上することを目指し、「一生自分の歯で食生活を楽しめること」を目標の一つとしています。

これまで、本県では、生涯にわたる歯や口腔の健康のため、子どものむし歯予防施策を30年以上にわたり継続してきました。その結果、3歳児の一人平均むし歯数は5分の1以下になり、12歳児の一人平均むし歯数は11年連続で日本一少ないという快挙を達成しています。

一方、近年の食を取り巻く問題として、過食、偏食、よく噛まない子どもの増加等が挙げられ、ひいては肥満傾向児や生活習慣病罹患児の増加等に繋がると言われています。このような中、本県は平成19年に食育推進計画を策定しました。「食を通じて、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを基本理念とし、家庭を中心に、それを取り巻く生産者、学校、地域等、全ての関係者が一体となって食育を推進することとしています。

『「食べ物」は身体を育み、「食べ方」は心を育む。』と言われます。どのような食べ物を選んで食べるか

とすることは、食育において欠かせません。しかし、その選んだ食べ物を「どのように食べるか」は、見落とされがちではないでしょうか。

本県は、県歯科医師会とともに、『噛むことの効用は「ひとがすき』』というキャッチフレーズを用いて、よく噛むことを推奨しています。しかし、一口30回噛んで食べるよう意識している人の割合は、わずか18.1%にとどまっています。また、食べるには、歯だけでなく舌、口唇、頬粘膜等の働きが重要であることや、それらは日々の食生活の中で意識して身につける機能であることを知らない県民の方々は多いと思います。口腔機能の発達とともに食べ方を支援していくためには、歯科専門職の関わりが必要です。

これらを踏まえ、本県では幼児期における望ましい食習慣の形成を目指し、平成20年度から「健康・食育・噛むカム推進事業」を実施しています。歯科の視点から食育を支援する具体的方法を検討し、実践・普及を行ってきた経緯や成果、課題等について報告させていただきます。