

3. 成人期の食育と歯科保健の取り組み

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所 研究部

武井 典子

近年、日本人の食習慣は、朝食の欠食、外食の増加、夜型の生活習慣等大きく変化し、その結果、肥満・痩身・生活習慣病の低年齢化等の健康課題が顕著となってきた。平成 17 年には「食育基本法」が制定され、平成 21 年には、「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」の報告書が厚生労働省より公表された。本報告書には、一口 30 回以上噛むこと『噛ミング 30』をキャッチフレーズとして、ライフステージ別に食育推進の在り方が示されている。小児期(乳幼児期・学齢期)は『食べ方を育てるステージの食育(口腔機能の発達と咀嚼習慣の育成)』、成人期は『食べ方で健康を維持するステージの食育(食べ方による生活習慣病予防)』、高齢期は『食べ方で活力を維持するステージの食育(窒息・誤嚥の予防と口腔機能向上)』である。

演者は本検討会の委員の一人として参加し、今まで演者らが行って来た厚生労働科学研究「口腔保健と全身的な健康状態の関係」の石井拓男班「咀嚼と肥満の関連性に関する研究」がその根拠の一部となることに気づいた。例えば、学齢期の調査では、沖縄県の小学校 5 年生 256 名において、早食い等の『食べ方』と肥満との関連性が確認された。また、成人期の調査でも、就業者 340 名において、いつ食べるかよりも早食い等の『食べ方』と肥満の関連性が確認された。さらに近年では、「早食い者の早食い改善法」なる『咀嚼法の開発』をライフスキル教育の「意志決定スキル」を適用して行っている。

小児期の食育は、成人期以降の生活習慣病の予防の基礎となり、成人期の食育は、高齢期の口腔機能に影響を与える重要なステージである。今後ますます、歯科保健の立場から多職種と連携して積極的に『食べ方』支援による食育を推進して行きたい。