

# こんにちは 歯医者さん

歯科医院の先生方から、歯や口の健康づくりに  
についてお話を伺います。

今回は、山浦歯科医院 山浦俊一先生です。

## 口腔・口とは？

口腔は、小さい臓器ですが、限りなく大きな機能を果たしております。

“食べる・噛む・飲む”ことは、生命・いのちの源であります。

“話す・歌う”ことは、コミュニケーションの基本であり、人間の社会的存在を形づくりします。

“笑う・泣く”ことは、感情表現そのものであって、個性を形づくるものです。

つまり、重要な日常の動作は、口腔機能が司っているわけです。

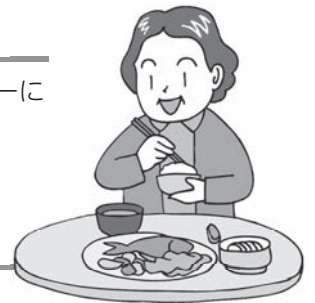
言い換えれば、口腔機能が健全でなければ、たちまちにして人間のQOL（quality-of-life；生活していく上での快適性・生活の快適さ）は低下して、生きる意欲まで減少してしまいます。私は、歯科医療とは、人間のライフステージ（life stage；人の一生を幼少年期、青年期、壮年期、老年期 などと分けた それぞれの段階）を通じて、生活と生命に直結する医療であると…。口腔の健康なくして、全身の健康などあり得ません。

私たち・歯科医師の仕事は、口腔の健康を通じて、全身の健康作りをすることであると、考えております。

## しっかりかんで食べましょう!!

毎日、朝食を食べているかな？ 朝食は、一日元気に働き運動し勉強するためのエネルギーになるから、必ず食べなきゃだめです。

そして最も大事なのが、「しっかりかんで食べる!!」こと。



## よくかむことの効果

しっかりかんで顎を良く動かすことは、

- ①唾液の分泌を促して、消化・吸収を助ける
  - ②虫歯や歯肉炎・歯周病を防ぐ
  - ③歯並びをきれいにする
  - ④がんを予防する
  - ⑤頭がよくなる
  - ⑥肥満を予防する
  - ⑦視力をよくする
  - ⑧顔の表情を豊かにする
  - ⑨情緒を安定させる
- などです。

## みんなで 食育



食の原点は、家庭での食事にあります。子どもの頃に身につけた味覚や食習慣は、大人になってもなかなか改善しにくいものです。家庭での食事について、改めて考えて見ましょう。



## 気をつけましょう 6つの“コ”食

**孤食** いつも子ども1人で孤独な食事をさせていませんか？ 食事での会話やしつけがないと、社会性のない大人に育ちやすくなります。

**個食** 家族で同じ献立を食べず、バラバラなものを食べていませんか？ 同じ献立だから感想を言い合ったり、作った人の苦勞を気遣ったり、連帯感や協調性も育ちます。

**固食** いろいろ食べず、好きなものだけを食べていませんか？ 栄養バランスが偏るだけでなく、偏食は我がままで自己中心的な子どもが育ちやすくなります。

**濃食** 味の濃いものばかり食べていませんか？ 素材の繊細な味や香り、歯ごたえなどを感じ取る五感が育たず、四季の情緒も育ちにくく、心の発達にまで影響する心配があります。

**小食** いつも小食な子になっていませんか？ 元気に動き回れる丈夫な体が育ちにくく、心の発達にまで影響する心配があります。

**粉食** パン、パスタ等粉もの中心になっていませんか？ 粉食はやわらかいため、かまずに飲み込む食べ方が身につくやすく、食べ過ぎを招くもとです。