

健康は健口から

口は命の入り口 ～歯も体の健康も食べることから見直そう～

こいし歯科 小石 剛

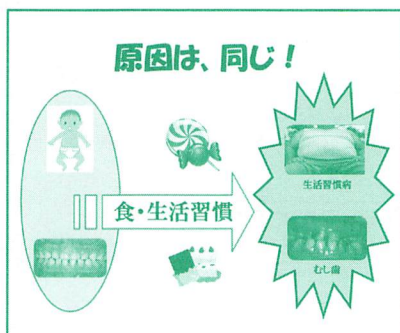
▶▶健康で元気に暮らしたい

その願いをかなえるためには何をすればいいでしょうか。定期健診に行く？薬をたくさん飲む？健康グッズを買う？いえいえ、まずは私たちの体は何からできているのかを考えてみましょう。生まれてから今まで、ずいぶんと体も大きくなりましたが、それは食べ物を食べたからにはほかなりません。私たちの体は食べ物が作り、そして食べ物が健康を作っているのです。



▶▶病気の原因は？

現在、生活習慣病が急増しています。少し前まで成人病と言われていましたが、あまりにも若年化が進んだため成人病とは言えずに生活習慣病といわれるようになりました。今では小学生が高脂血症や糖尿病などに苦しむようになってきました。生活習慣病の原因は、その名の通り生活習慣です。その習慣の中でも食生活習慣がもっとも大きな原因となっています。生活習慣病のみならず、他の病気でも必ず原因があります。その原因の多くが食生活習慣です。たとえば子どもにも多いアトピーやアレルギーなども食生活習慣が大きな原因と言われています。



また、むし歯もれっきとした食生活習慣病です。むし歯はいくらハミガキを頑張っているといっても、甘く柔らかい物を不規則に食べ続けていると防ぐことは難しいものです。子

どもたちの歯並びも悪くなる一方ですが、柔らかく歯ごたえのない軟食傾向による食生活習慣が原因となっていると言われています。さらに歯並びだけでなく口が育たないために様々な病気の原因となる口呼吸も増加しており問題となっています。

▶▶食育は“体験”で

さて、食生活主観を見直し実行、継続するのは少し勇気と根気が必要です。今まで続けていた習慣を変えらるといのはそう簡単ではないものです。しかし、健

康で病気に脅かされることなく暮らすには食生活習慣の見直しはとても大切です。見直しのきっかけにはまずは正しい知識が必要です。また体験を通じて得たものは、習慣を改善しやすくなるでしょう。いま食生活習慣改善の知識や体験は重要視され、食育という取り組みにて改善がすすめられています。

今、池田市においても様々な食育の取り組みがあります。9月7日(日)の池田市民健康フォーラムにおいては



歯科医師会主催の竹下和男先生による「弁当の日」の講演会が企画されています。子どもたちがお弁当作りを通じて食だけでなく感謝の気持ちも学ぶきっかけとなる取り組みの紹介です。池田市でも「弁当の日」がはやく実施されるといいですね！

また「畑で朝ごはん」という新たなプロジェクトが始まっています。子どもも大人も畑仕事を通じて食の見直しのきっかけになることが大いに期待できます(「畑で朝ごはん」で検索してみてください)。私自身も畑で野菜を作り、体験の大切さを実感しています。

その他に、池田市の子育て支援会「はぐはぐ」では妊婦さんや乳児の保護者向けに助産師や管理栄養士や歯科医師が食生活を基本とした市民講座を行っています。また、こいし歯科では隔月奇数月に落語会を開催し、そのなかで楽しい食育や健康の話をお聞かせいただいています。

▶▶口は命の入り口

これまでで、食べ物は健康の元でもあり、病気の元でもあることをご理解いただけたと思いますが、食べ物の入り口は“口”であることもお忘れなき用願います。しっかり噛むことで、消化吸収しやすくなり全身に栄養がいきわたります。噛むことで脳の活性化、唾液がたくさん出ることによってむし歯や歯周病の予防歯、そして並びの予防となります。

最後に、食べ物は命そのもの、口は食べ物の入り口。そして「口は命の入り口」と、お口を大切にしてください。ただの口を願っています。