

# サクッと学べる

## 「歯科×食」の健康講座

～ 歯科診療に食事相談を組み込むことで実現する 健康について楽しく解説します ～



### 口腔機能と食育

「食育」は、ライフコースの知育・徳育・体育を育む基礎と位置付けられます。そして、成長の過程で様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を形成するものです。例えば、幼少時に家庭の食卓に並んだ季節の料理を食べる経験から、様々な食材の歯ざわりや歯ごたえによって食感や風味とともに旬のおいしさを体得します。すると、その季節や食材に関する知識を学習することにも繋がり、また、家族団らんの食事は思い出としても記憶の中に大切に刻まれることでしょう。したがって、食べることを通して感性を磨き、食事の面白さを見つけることができるのも「食育」の重要な要素です。そして、「食育」は離乳期や成長期の小児に限った話と思われがちですが、成人になっても大切です。口腔機能が低下して食べたいものが満足に食べれない問題や、偏食の問題など近年、食事に関連する様々な問題が浮上しており、いわゆる「大人の食育」にも注目が集まっています。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、あるいは、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加が挙げられます。さらに、若い女性を中心にみられる過度の痩身志向に加え、高齢者の低栄養も指摘されています。



一方、「食」の安全や信頼にかかわる問題から健康被害に発展するケースも報告されています。「食」に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、元気で暮らすために、「食育」を意識して、生涯にわたって「食べる力」を育むことが重要です。



出典：農林水産省：食育ピクトグラム  
（生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 抜粋）

記事

長谷剛志先生

公立能登総合病院 歯科口腔外科 部長

発行：森永乳業クリニコ株式会社  
クリニコ認定栄養ケア・ステーション