



安達恵利子・林 揚春・武田孝之 著

嚼育

口腔からはじめるサクセスフルエイジングのために

医療法人恵翔会 なかやま歯科
原野晶代 (歯科衛生士)



A4 判/96 頁
定価 4,725 円
(本体 4,500 円+税 5%)
医歯業出版刊
(2013 年 4 月発行)

“歯科衛生士は口の中の健康さえ守っていればよいのか？”と疑問に思ったことはないでしょうか？本書は、そんな私の問いへの解決の道筋になった本です。

高齢化が進み、生活習慣病、介護などさまざまな社会問題が出てきているいま、健康と「咀嚼」が大きく関係することが注目されています。しかし、実際のところ、医科医療機関と歯科医院への価値観の違いからか、患者さんは病院で教わった食事指導の内容は覚えています。歯科医院で私たちが伝える食事指導は聞き流されている場合が多いように思います。そんななか、どうにか歯科に来院する患者さんに、“健康は口から”と思ってもらえる術はないでしょうか？本書では、バランスのよい食事の摂取方法や食品の選び方に加え、健全な口腔機能の回復と咀嚼の重要性を提唱し、噛むことによる健康維持を目指した指導方法「嚼育」の実際が解説されています。

口から食べられなければ低栄養になり、よく噛まず食事が偏れば肥満、糖尿病にもつながります。しかし、私は「食育」について学んだものの、どのように患者さんに伝えれば

よいか苦戦の毎日でした。歯科に来院する患者さんには主訴があり、その改善が私たちの第一の任務です。しかし、そこから長期に健康が維持されるよう、ときに患者さんの生活を変容させることが必要です。患者さんを変容に導くためには、知識や技術が必要であり、本書にはそのヒントが盛り込まれています。

私は本書の内容を低栄養に陥っている患者さんに活用しました。その方は健康に関する情報を多くおもちでしたが、「体の代謝が悪くなってきたから米は摂らない」「食事制限をしている」「肉は控えている」と誤った情報をもっていたため、何回かに分けて「なぜ低栄養になったのか」「その予防策は」等をお伝えし、すこしずつ生活の変化をサポートしています。現在では、自ら「最近お肉を食べるようになった」「外出が楽しくなった」と嬉しそうに話してくださいます。この方のように、高齢者では、気づかぬうちに低栄養に陥っている場合があります。また、認知症や生活習慣病など歯科でも気づくべき全身の徴候は多くあり、咀嚼機能を維持し、毎日食事をきちんと摂ることが健康長寿につながることを伝えていく必要があります。本書を読んで、“歯科だから全身までは”と考えるのではなく、治療終了はスタートであり、“咀嚼＝健康”であることを歯科衛生士ももっと知るべきだとあらためて感じました。私のように臨床の現場で、どのような手法で患者さんに食育を伝えていけばよいのか、どうしたら「気づき」から「行動」に移せるのか悩んでいる方にぜひご一読いただきたい一冊です。