

Book Review

ママになった歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士が伝えたい!

食育とむし歯予防の本

丸森英史 監修

神山ゆみ子・今村幸恵・鈴木和子・今村智之 著

● ● ●

Reviewer

岡崎好秀 Yoshihide Okazaki

(国立モンゴル医学・科学大学)

A4 変判, 128 頁

オールカラー

定価 (本体 3,200 円+税)

医歯薬出版刊



この本を開いた途端、笑顔になった。なぜならこの本には、笑顔が満ち溢れているからだ。この本を開いた途端、元気になった。なぜならこの本には、元気がたくさんつまっているからだ。どの子ども達も生き生きとしている。この笑顔を作り出すことこそが、親の役目である。そんなことを考えながら眺めていると、これは歯科の本だろうか!? と思ってしまう。でも確かに歯科と食育の本だ。これは、おそらく著者らの意図するところだろう。そもそも、むし歯予防や食育は、楽しさの向こうにあるべきものだ。

さて、この本の著者らは横浜歯科臨床座談会のメンバーである。故丸森賢二先生を中心とした有名なスタディグループだ。日本のむし歯の減少の“きっかけ”を作ったのは、この会と言っても過言ではない。40~50年前、乳幼児のむし歯の洪水と言われた時代があった。当時、具体的なむし歯予防の方法は、十分確立していなかった。そこで“むし歯予防研究会”のメンバーが、その予防について熱く議論した。同時に、紙面を通じ全国に発信した。筆者も、そのすばらしい実践に共感を覚えた一人である。

当時出版された“むし歯予防の実践”(医歯薬出版)には、「むし歯予防は、

生まれたときの育児で始まる」という言葉がある。1歳や2歳でむし歯ができるのは、育児に問題があるのではないか? 正しい育児は、そのままむし歯予防につながるはずだ。むし歯予防は、“甘いものを決して与えないこと”や“徹底的に歯磨きをすること”ではない。子どもの生活全般から食事を捉え、三度をバランスよくとり、甘い味を食べ過ぎない。そして歯磨きも上手にすることにある。これを会のメンバーは、みずから子どもに実践した。もちろん、その子ども達にはむし歯がなかった。その二世達が、歯科関係者になり親になり、この考えを受け継いで地域へ広げていった。それが本書なのだ。

さて、歯はむし歯になるためや、磨くために生えてくるのではない。食物をよく噛むために生えてくる。だからこそ、あらゆる食育の話は歯科の話に通じるといえる。とかく、食育といえは“栄養学”に偏りがちである。1日の栄養摂取量について説明されても、それをどう消化し応用すればよいかわからない。

しかし、この本では力のもとになる食材“ちから号”, 体を作る食材“からだ号”, 調子を整える“調子号”の3つに食材を分類し、それぞれをバラ

ンスよく食べる“げんき号”で食べる」とよいと、単純明快に書かれている。これなら誰でも理解が容易だ。さらに子ども自身が食事を作り、それを楽しく食べている。こうして“食べることの大好きな子どもに育てる”のが食育の意義である。

ところで、写真やイラストの食事風景をじっくり眺めていると、面白いことに気がついた。

乳児が、ニンジンやセロリをしゃぶっている。こうすれば自然の味を覚えるだけではない。口唇や舌を動かせ唾液も溢れ出る。手づかみ食べのシーンがある。こうすれば手の機能が発達しスプーン等が上手に使える。歯磨きだって、その延長にあるはずだ。また、食事中に茶や水が机の上に置かれていない。こうすれば、唾液もたくさん出るだろうし噛む習慣が身に着く。最近、お口ポカ〜ンや唾液がたまらないなど、子どもの口腔機能の低下が問題になっている。そのような問題は、この本を見習えば起こるはずがないのだ。

これは、歯科医療従事者だけでなく、新米ママにもプレゼントしたい一冊である。同時に歯科界から、さまざまな食育担当者にも発信すべき内容といえる。