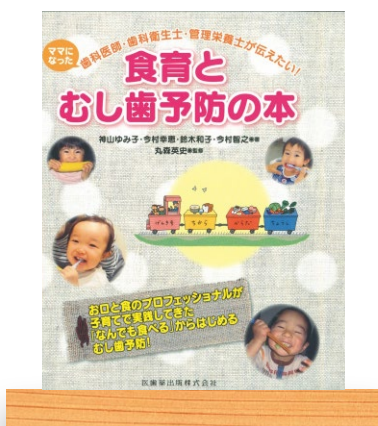


元気な子どもを育てる！ “食”をとおしたむし歯予防の実践書



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

A4判変/128頁 定価 3,456円：本体 3,200円＋税
医歯薬出版（2018年1月）

医療法人社団皓嘉会
尾崎デンタルクリニック
評・山口幸子（歯科衛生士）



「食育」と「むし歯予防」という言葉が一般的になって久しいですが、その取り組みには偏りや思い込みによる誤りも多く、現状では基本から逸脱した「迷走状態」にあるといえます。

食育については、2005年に「食育基本法」が施行され、子どものころからの食生活が重要であるという考えに基づいた食育運動が推進されることになりました。その背景には、親が日々食事をつくり、食卓をともにすることが、親子の絆を深めるのみでなく、子どもの心の安定や成長を促すとともに、人としてのマナーや文化を身につけ、考える力を育てていくために重要であるということがあります。つまり、子どもの人格形成や心身の成長と食生活は密接に関係しているということです。

しかし、昨今においては根拠なき情報の氾濫によって、「食をとおして人間の生きる力を育む」という基本から外れている場面も多く見かけます。歯科関係者であれば、むし歯予防が必要ということは当たり前のことでしょうが、同じように食育も大切であるという認識をもち、その重要性を臨床のなかで患者さんにお伝えしているのでしょうか？ 認識しているけれども実践にまで至っていない方や、歯石の除去や歯磨きの方法をお伝えすることは十分にできていても、食育の重要性はどう説明したらよいかわからない方、そもそもお伝えする必要があるのかと感じる方も多いでしょう。

本書は、長年にわたってむし歯予防を提唱し、実践的な活動を行ってきた歯科医師・歯科衛生士および管理栄養士のグループによって著されており、著者自身の経験も加味されたむし歯予防と食育への取り組みが総合的に記されています。もっとも注目すべきは、成長過程に即した必要な栄養の摂り方、身体の変化、歯磨きの方法などの解説に加え、著者らが実践している“食”をとおしたむし歯予防の取り組みが写真や経験談を交えてわかりやすく紹介されていることです。

どの内容も親目線でまとめられており、私の経験から共感できることも多く、著者らの育児に対する温かみが伝わってきます。「私たちの子どもは、むし歯がなく元気に育っています」というあとがきの言葉が、本書のすべてを物語っていると思います。

歯科衛生士の皆さん、特に子育て中の保護者に対してどのようなアドバイスをすべきか迷っている方や、自身が子育て中の方にぜひ推薦したい一冊です。また、歯科関係者だけでなく、患者さんや保護者の皆さんに読んでいただくこともお勧めします。