

歯と口の健康づくりを進めるにあたっての課題と その解決方策について

2019.12.06to

健康づくりは食生活の基本となる咀嚼から始まるという自明にもかかわらず、歯や口については歯の健康というよりも歯磨きで十分といった認識が多いのではと思う。何故か。歯については「健康的ですね」というよりも「きれいな歯ですね」とか「口臭に気遣ってますね」という言い方が多いように、体とは何か別な要因が先行するためであろう(美しい歯は憧れでもあるが)。そう考えると、健康づくりは歯・口を含めた五体すべてに気遣うプラスαな意識が必要といえる。

ここでは、県が進める各種の取り組みと重ならない方向で、「歯の手入れ」と「食生活での歯の扱われ方」について認識づくりとして考える。

第一は歯そのものであるが、歯や口について不十分な認識がある。歯は磨くものという認識があるために、歯のごみ(食べかす)をとるといった感覚が育ちにくい。口臭についても、歯の掃除があつてこそ、口が清潔に保たれれば結果的に歯を守ることにもなる。

歯の手入れの習慣化という観点で言えば、歯の健康運動がかなり功を奏していて、最近では学校でも食後必ず歯そうじをしている。しかし、職場となると、仕事優先で昼食後の歯の手入れがなかなか難しい面がある。歯の手入れの習慣化が完全に実現するよう、意識を変えたい。

第二は、三度の食事や間食のお菓子について食生活改善として考えるべきである。まずはお菓子を食した後も歯の掃除をすべきである。特にお菓子好きな方にとっては、のべつ幕なしの食では食事後の歯掃除が台無しになってしまう。お菓子の食に際して歯のことを忘れてしまう感覚を改めたいものである。

次に、食材について。歯の健康とは直接関係ないように見えるが、歯による咀嚼が健康のもとであるならば、口にする食材も健康への配慮も当然であり、カルシウム摂取はいうまでもなく栄養のあるものや咀嚼の機能(噛むことで養われる筋力や歯自体の鍛え)を高める素材の摂取も当然である。生産側では食べやすい配慮が健康には時として仇となることもあるので、市民側との連携にも頑張ってもらいたい。あくまでも、自然の延長での食品づくりも体の健康や歯の健康にも寄与するであろう。

以上は身の回りからの問題提起であり、具体的な取り組みでは学校も含め地域や家庭そして職場にて生活改善としてより一層啓発をしていきたい。もちろん、歯科医のマンツーマン対応も効果的である。