



「食の検定」は初版本が誕生してから12年たち、昨年、大幅に3級のテキスト改訂が行われました。毎年全国7地区の会場で食の検定協会主催の「食の検定」個人会場受検が行われ、今年は、9月8日(日)に実施され、中部会場として県歯会館が会場となりました。当日は、歯科医師、歯科に勤務する管理栄養士をはじめ一般の方が受検に訪れていました。食の検定協会代表理事の安武郁子さんに、食の検定について、歯科医師が関与する食育について聞いてみました。

【広報部(情報・編集室) 長谷部雅志】

『eatright(イートライト) = 良食 ～良い食べ方を歯科から～』

今回、愛知県歯科医師会館が会場として選ばれましたが、その経緯と意義を教えてください。

食の検定は名の通り、「食」に興味を持つ方がこれまで数多く学び、長年受検いただいております。このような食に興味のある方々に対し、歯科医師会館を使うことにより、食べるために重要な「口」と「歯」であることに改めて気づいて欲しい、知って欲しいという狙いがありました。

食の検定3級テキストが改訂され、新たに「eatright(イートライト) = 良食」が加わりましたが、どのような目的、意義でしょうか。

イートライトとは、グローバルスタンダードな言葉です。日本語に訳すると、食べる権利、良い食べ方、良い食べ物、正しく食べる…等の意味があり、様々な国で使われている言葉です。ぜひ、インターネットで「eatright」と英字だけで検索してみてください。インド、ヨーロッパ、アメリカ…様々な国が発信している「eatright」がヒットします。特に発信しているサイトを見ると「dental」というワードが目につき、世界の歯科からの発信が目立ちます。

健康を意識し、健康意識が高まる中で、良いと言われる食べ物(食材や栄養素など)に関する情報はテレビや雑誌といったマスメディアをはじめSNSやネットを通じて様々な方が発信しています。しかし、一方で良い食べ方に関する情報発信は十分とは言えません。多くの方が口から食べることが当たり前とっていますが、口の機能をどれだけの方が理解しているでしょうか? どれだけの方が歯や口の役割を理解し生かしているでしょうか? これらの「eatright = 良い食べ方」の知識を身につけた上で、良い食べ物の知識を生かして欲しいと思い、今回を改訂を機に新たなコンテンツとして「イートライト」を加えました。

愛知県歯科医師会では、歯科医療従事者が歯の萌出前の「0歳児」から口腔の管理、食育に係ることが大切であると考えて研修会、講習会を開催していますが、どうでしょうか。

とても大切なことだと思います。併せて是非とも歯科から発信していただきたいことが「はじめの1000日間」です。これもeatright同様にグローバルスタンダードな言葉です。こちらインターネットで「one thousand days」と検索してみてください。いくつものサイトがヒットします。妊娠中の(30日×9ヶ月=)270日と、満2歳(365日×2年=)730日の合計がちょうど1000日です。この1000日間は人生の基礎を作る重要な時期であります。

「生まれる前の人的投資(母親の健康や栄養などに対しての支出を指す)がもっとも着実な配当が期待できる」とされ、このことを長年に渡り研究してきたシカゴ大学経済学博士ジェームズ・ジョセフ・ヘックマンは、この学説により2000年にノーベル経済学賞を受賞しています。この考えは、日本の「三つ子の魂百まで」に匹敵します。

近年、日本の医学会のプレスセミナーでもこのことを耳にするようになりました。しかし、世界ではもういぶん前から言われていることです。日本でもスタンダードにしていくために、この「はじめの1000日間」は歯科から発信して欲しいと思っています。なぜならば、この妊娠初期に乳歯、永久歯の歯胚形成が始まっているからです。このことは歯学に触れたことのない一般の人は知るきっかけがなく、多くの人は知りません。

そしてなによりも、食育を学ばず育った世代が現在親世代ですので、子育てをきっかけに親自身が子どもとともに食育、選食、良い食べ方を学び、実践する機会になるよう歯科からご指導いただきたいと思います。

食べ物の好き嫌いは、小学校低学年までに獲得されると言われ、幼児期から小学校低学年までの味覚教育は大事だと考えられています。この年代にどのように食育を進めていったらよいでしょうか。

食べ物の好き嫌いは、家庭の影響が大きいとされます。字が読めない、計算がまだできない子どもの頃に身近な大人を見て、真似て、学んだことが刷り込まれます。無意識にやっていることの多くは真似て学んだことです。そして、無意識の行動が生活習慣であります。親の好き嫌いに影響されないためにも、自分に必要な食べ物を選ぶ知識を学ぶ機会が必要です。ここでも、食育を学ばず育った世代が親であることから、親への情報提供が必要になります。

そして、歯科だからこそ、噛んで食べることの大切さを伝えて欲しいです。よく噛んで唾液がたくさん出ることで、美味しさを感じ、味覚も発達します。「味覚教育」以前に、歯科から食育は「噛んで食べること」が身につくようサポートいただきたいと願います。それには、子どもに真似られる側の親、身近な大人たちの食べ方の改善が重要と言えます。これこそが親世代の生活習慣病予防へも繋がっていきます。

一方、高齢になって歯を失ったり、そのまま義歯等を入れずにいると噛んで食事が出来なくなり、低栄養からフレイル状態になっていくと思われそうですが。

その通りですね。歯の本数と美味しく食べることが比例するのですから、歯がどれほど食事に影響するのかわかっていただき、食べ物の選択肢が広がることの喜び、口福感を伝えて欲しいですね。また、独居世帯も多く、孤食により食べることが面倒となり、栄養不足、活力の低下、食欲の低下による孤独死は年々増えています。これは高齢者に限りません。

私は、歯科医院が地域のコミュニティとしてさらに求められる時代が来ていると感じています。地域医療の入り口と言えるかもしれませんが、例えば、歯科医院主催のランチ会があります。歯の状態が分かるメニューで構成した仕出し弁当を用意し、地域の高齢者を招き、一緒に食べるイベントです。独居の方にとっては、それがコミュニケーションにもなり、歯科の皆さんは、お弁当の食べ方から、食べられない食材が分かると、それが、苦手な食べ物なのか？食べたいが歯がないから食べられないのか？会話を通して分かります。「好きな食材や料理を食べられるようになりたい！」という「夢」は歯科医院では叶えることができ

ます。

夢や目標ができると、義歯を入れること、治療をすること、歯医者さんに通うことが楽しみになります。何より、「食べたい」は「生きたい」ですし、「食べる力」が「生きる力」となります。

高齢者に限らず、孤独な子育てをしているお母さんへの食育支援としてのイベントもあります。同じ月齢の赤ちゃんがいるお母さんに声をかけ、離乳食のテーマを伝え、各自に子どものお弁当を持ち寄ってもらい、歯科スタッフが良い食べ方（イートライト）を教えます。捕食や咬合育成に繋がる正しい座り方を知るきっかけは歯科だからこそその食育支援と言えます。これらのイベントは、院内に特別なキッチン施設を必要としないため、歯科医院の規模に応じた実施が可能ではないでしょうか。

愛知県歯科医師会では口腔機能の衰え（オーラルフレイル）が全身のフレイルに繋がると考え、オーラルフレイルの段階で食い止めようと考えていますがどうでしょうか。

ぜひ、オーラルフレイルで食い止め、「フレイル・ドミノ」のドミノが倒れないよう、歯科医院が地域のコミュニティとなり、独居の方と社会との繋がり場の場として存在していただきたいと思います。

介護関係者の間では「とろみ自動調理器」で誤嚥性肺炎予防、超高齢社会を支えるという方向性のようで、よく噛んでという歯科医師の立場とは逆の立場のようですが。

日本の高齢化率（65歳以上人口の割合）は、2017年（平成29年）に27.7%となり、4人に1人が高齢者です。日本はすでに超高齢社会ですので、老老介護等の介護問題は社会問題となっています。そのような状況において、すでに今すぐにでも、このような調理器が必要な介助者の方も数多くいらっしゃる現状ではないでしょうか。とろみ調理器も現代において必要な手段、役割だと思います。

しかし、今現在それらの調理器をまだ必要としない世代に、これからはしっかりと口から噛んで食べていけることの大切さを気づいてもらうことが急務ではないでしょうか。2012年にgooリサーチとプレジデント編集部の共同調査で、55～74歳の男女1000人に「健康について後悔していること」を緊急アンケートした結果、堂々の1位が『歯の定期検診を受ければよかった』

という結果がでたのは記憶に新しいことだと思います。この結果からも、今我々が取り組まなくてはならないことは、噛んで食べているか？に気づいてもらうことではないでしょうか。噛むことも、筋力ですので、早期から噛む筋力をつけて、いつまでも美味しく口から、みんなと同じものを食べて欲しいと思います。

一人一人の食べ方改革が必要といえます。

特に、30代後半、40代、50代と食育を学ばず育った世代は、自分に必要な食べ物を選ぶ知識が乏しいのが現実です。自分の身体が食べたもので作られていること、身体は何でできていて、何が今の自分に必要か、日々のイートライトが重要ではないでしょうか。

愛知県歯科医師会では食育推進委員会を設置し、平成23年より「歯っぴーレシピコンテスト」等を開催して食育を積極的に進めています。食育に関して歯科医師会が担う役割、今後の展開はどのようにしていったらよいでしょうか。

良い取り組みだと思います。「歯っぴーレシピ＝良い食べ物」と併せて、良い食べ方をぜひ歯科から伝えて欲しいと思います。例えば、「酸蝕歯」など歯学を学ばない人たちは知る機会はありません。虫歯との違いも分かりません。見てもわかりません。しかし、歯医者さんは診れば分かります。口腔内は食べ方の履歴書ですので、治療で終わらず、なぜ、こうなったのか？という原因を伝えてもらえることで、患者さんは食生活改善（予防）に繋がります。

歯科だからその食生活のポイントを研修ではお伝えしていますが、やはり規則正しい飲食が重要です。例えば、健康のためにお酢（ブルーベリー酢やりんご酢など）を常飲し、特に暑い夏はそれをペットボトルに入れて水分補給をしている人は、まさか健康のために良いと思っていたことが、歯を悪くしてしまうとは思ってもいないケースが本当に多いです。これは糖分の多いスポーツドリンクでも言えることです。

嘘がつけないのが口腔内です。食育実践もセルフケアもやれば結果が見えます。予防の成果が目に見えるのも歯科医院だからこそです。早期の飲食の改善によって、多くの疾患の予防にも繋がります。イートライトを歯科からは是非発信していただきたいと思います。

最後に県歯会員へメッセージをお願いします。

この度は、インタビューありがとうございました。また、食の検定個人受験会場としてご協力ありがとうございました。

私のミッションは「歯科がもっと国民にとって身近になること」、そして「歯科から食育がスタンダードな社会になること」として活動しています。その一つとして、食の検定3級公式テキストブック3版において、「食べる口と歯の専門家」のお力添えをいただき、新たに改訂いたしました。食に興味がある人たちに、「食」と「口と歯」との関連性を知って欲しいとの思いで構成、執筆しました。

口と歯の専門家である歯科医師の皆様もぜひ、食の検定3級公式テキストブックをお手にとっていただき、歯の数、歯の役割から見たバランスのとれた食事や、日本の食文化、日本の食農の現状についても知っていただきたいです。

イートライトという言葉が歯科から周知されることが国民の健康寿命延伸へと繋がり、新たな食育文化を歯科から実現できることを願っております。

PROFILE

安武 郁子 / やすたけ ゆうこ

食育実践プランナー・ジャーナリスト
一般社団法人 食の検定協会 代表理事
株式会社 eatright Japan 代表取締役
食育推進団体イートライトジャパン 事務局長

参照 日歯オフィシャルHP (<http://www.jda.or.jp/>) → テーマパーク8020 → 歯科からの食育

日歯オフィシャルHPの「歯科から食育」のサイトは、歯科医院で限られた時間しかないチェアサイドからでも食育支援、情報提供が行えるよう、タブレットをスクロールして読み進められるように構成してあります。患者さんごとに必要な画面を表示し、例えば「噛まない食事の悪循環」のイラストを見ながらお話しして、「続きはスマホやおうちのPCで8020テーマパークを検索してぜひ見てみてくださいね～」と、患者さんとも簡単にシェアすることができますので、一度アクセスしてみてください。ありがとうございます!!