

「歯科医師としての食に係わる子育て支援～0歳からの食育～」

よつもと矯正歯科(鹿児島県鹿屋市) 四元みか



略歴

1988 年 長崎大学歯学部卒業
1988 年 鹿児島大学大学院歯学研究科博士課程入学(歯学博士取得 1993 年)
1992 年 鹿児島大学歯学部附属病院助手
1995 年 四元歯科勤務
1999 年 あおぞら歯科勤務
2001 年 よつもと矯正歯科開業(鹿児島県鹿屋市)
現在に至る

口は「噛む・飲み込む・味わう」ためだけの器官ではなく、「呼吸する」、「話す」、「表情を作る」あるいは「噛み締めることで運動を支え身体のバランスをとる」働きを担い、赤ちゃんにとっては重要な感覚器であり、生きるための大切な器官です。子どもたちのむし歯は戦後のピーク時(高度経済成長期)に比べて激減しましたが、歯肉炎、不正咬合、顎関節症が増加し、噛めない・飲み込めない、ぼかん口などの機能の問題も増えてきました。地域の矯正臨床医として感じる乳幼児の顔立ちの細さ、乳歯列の正常咬合の少なさ、咀嚼、嚥下や発音に問題を持つ患者の増加は驚くほどです。もはやむし歯さえ無ければ良いという感覚では子供たちの口の健康を守ることはできません。

口の形態と機能は哺乳に始まる食生活を通して発達していきますが、日本の母乳育児率は生後 3 ヶ月で 38%(平成 17 年乳幼児栄養調査)しかなく、離乳期以降の食事は栄養素・カロリー・消化能率ばかりが重要視され、さらにライフスタイルの変化から簡便さが追求された結果、発達期の食はグローバルで季節感が無く噛み応えの無い加工食品で溢れてしまいました。

核家族化が 2、3 世代目に進み、かつて日本の家庭にあった食文化や食のしつけが薄れた今、若い母親は育児書やメディア以外に頼るものがない孤独な環境で子育てをしています。最初は発達期の矯正患者に対して行う咀嚼指導に始まった食支援でしたが、地域の小児科医、母乳育児サークル、子育て支援センター、保育・幼稚園、行政との関わりから乳幼児期の食支援の必要性を痛感し、現在では妊婦、子育て中の母親、児童や生徒への直接的な支援と、保育士、保健師、栄養士、看護師、養護教諭、教師、言語療法士、8020 運動推進員さんらとの交流による間接的な支援にも取り組んでいます。本講演ではその中の乳幼児期の食に関わる子育て支援の内容についてご紹介させていただきます。

参考文献:

- ・四元みか、伊藤学而:食生活指導により咀嚼機能を獲得した噛めない(ちゅば食べ)子の報告、小児保健かごしま、第 22 号、20-21、2009
- ・四元みか、伊藤学而:鹿屋市内保育園における食に関するアンケート調査、小児保健かごしま、第 22 号、22-23、2009
- ・伊藤学而、四元みか:矯正歯科医からの食育の提案、小児保健かごしま、第 22 号、24-32、2009
- ・四元みか、伊藤学而:おっぱい顔コレクション 2009、日本顔学会誌9巻1号、235、2009
- ・「健康な口を育てる食育」鹿児島県歯科医師会編、歯の話パート2、南日本新聞社、鹿児島、58-63、2009