

おかた ゆ み こ  
岡田由美子（倉敷中央病院歯科）

【背景】飽食時代の到来により巷にはたくさんのお食料が満ち溢れ、簡単に食物を摂取することができるようになって久しい。一方で、家庭における孤食や偏食、嗜好重視の食事なども増え、こうした食生活の崩壊が、子供たちの健康増進や発達に及ぼす悪影響は計り知れない。このことは厚生労働省の「健やか親子21」にも呈示されているが、虫歯や小児の成人病はその一部でもある。そこで口腔内という限られた領域からのアプローチとして、当院で以前から行っていた虫歯予防活動に「食育を取り入れた保健指導」を付加することで、健全な歯列の育成や虫歯予防のみならず、自らの健康状態を把握し、健康増進を目指す子供たちの育成が可能になるのではないかと考えた。「健康は食べることから」をコンセプトに置く「虫歯予防と食」の取組を紹介する。

【目的】虫歯予防を通じて健康な子供の育成を支援する。従来行ってきた歯科保健指導に食育を導入し、「食べる」ということを通じて口腔内の健康から全身の健康状態を把握できる子供の育成を支援する。

【方法】当科にて平成7年より行っている虫歯予防活動の「子供の歯を守る会」に平成19年より歯科衛生士による食育を導入し、新入会員の保護者に対し、家庭生活まで考慮した歯科保健指導を行った。

【結果】(成功要因・失敗要因)

\* 成功した症例から

「子供の歯を守る会」入会年齢において、0歳児が最も多いため離乳食に移行する最適な時期に指導できた。そのため食育を取り入れた保健指導が行いやすかった。同時に保護者側も指導を受け入れやすく、食育を導入しやすかった。全体的に食事への関心が高まり、噛むことを意識した食事や、また間食に対しての選択も心がけるようになった。

\* 失敗した症例から

保健指導の内容基準が高度過ぎた場合、保護者による食生活の改善は行われず、保護者の食事に対する関心も芽生えることはなかった。結果的に保護者らは食育情報が必要であると感じているにもかかわらず、家庭における食の改善や顕著な関心向上は見られなかった。

【結論】以前の虫歯予防活動においては、歯科衛生士による歯科的な指導が主であったが、食育を導入することで保護者らが食に対して関心を示し、家庭での食生活を見直すこととなった。その結果、食への関心が向上すると、口腔内に対する意識も向上するという関連性が示唆され、虫歯予防にも有効であると思われた。

(連絡先) 岡田由美子

〒710-8602

岡山県倉敷市美和1-1-1

(財)倉敷中央病院 歯科

E-mail:yu-o4780@kchnet.or.jp