

みなさんこんにちは、県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。

6(ム)4(シ)で虫歯の日。この日から一週間は歯の衛生週間です。

厚生労働省の掲げる「健康日本21」でも項目の一つに上げられている「歯の健康」。う蝕(虫歯)及び歯周病に代表される歯科疾患は、歯の喪失に繋がるため、食生活や社会生活等に支障をきたし、全身の健康に影響を与えるものとされています。また、歯及び口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るために大変重要であるとされています。

2016年の調査によると、80歳での1人平均現在歯数は約17本で、80歳で自分の歯を20本以上ある者の割合は50%を超えているようです。しかし、乳児や幼児のう蝕(虫歯)、成人期の歯周病の問題など大きな問題となっています。

先日のニュースでも、政府が2022年6月に決定する指針「骨太の方針」で、「国民皆歯科健診」の導入が検討されているという記事が流れていました。

現在、「歯科健診」は1歳半と3歳、学校に通う子どもが受診義務の対象ですが、年齢を問わず1年に1回の歯科健診の受診を義務づけることで歯の健康を守っていくのが目的です。現在、2人に1人が1年以内に歯科健診を受けていない現状などを踏まえ、今回の方針に「国民皆歯科健診」という表現を盛り込むことが検討されているそうです。

(参照：[企業での歯科健診も義務化される？政府が「国民皆歯科健診」を検討！ - 産業保健新聞 | ドクタートラスト運営 \(doctor-trust.co.jp\)](#))

今週、子どもたちが学校からもらってきたお便りの中に次の言葉が紹介されていました。

『ひみこのはがいーぜ!』

これは日本咀嚼学会が提案する、噛む事の効用を咀嚼回数の多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。

邪馬台国の女王、卑弥呼の食事は玄米のおこわや乾燥した木の実、干物など硬くて噛み応えのある食材で構成されていました。その為、当時の噛む回数は1食で約4,000回とされ、現代人の約6倍と言われています。

『ひ』……肥満防止。よく噛むと、満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止になります。

『み』……味覚の発達。食べ物本来の美味しさを感じる事が出来、味覚が発達します。

『こ』……言葉の発達。顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音出来るようになり、顔の表情も豊かになります。

『の』……脳の発達。こめかみ付近がよく動き、脳への血流が良くなり、脳の活性化に役立ちます。

『は』……歯の病気を予防。歯の表面が磨かれ、唾液の分泌が良くなり、虫歯や歯周病の予防に繋がります。

『が』……ガンの予防。唾液の成分であるペルオキシダーゼには、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。

『いー』……胃腸の働きを促進。食品を噛み砕いてから飲み込む事で、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保ってくれます。

『ぜ』……全身の体力向上。噛み締める力を育てる事により、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養う事に繋がります。

(参照：[ひみこのはがいぜ](http://himekono-hagei-ze-magazine.com) - 月刊「学校の食事」：学校食事研究会公式 HP (gakkounosyokuji.com))

「ひと口 30 回噛む」のが良いと言いますが、皆さんは何回噛んでから飲み込んでいますか？

私も普段の食事でどれくらい噛んでいるかを数えてみると、意外と早く飲み込んでしまっていて、噛む事の大変さを実感しました…。

噛む事は健康への第一歩です。食材や調理法を工夫して、1食4,000回まではいかなくても、噛む回数を増やしましょう。(回数を数えるのに夢中になって、会話がなくならないよう要注意です…)

この「虫歯の日」を機に歯の健康を見直してみたいはいかがでしょうか。

ちなみに10月8日は「入れ歯感謝デー」、11月8日は「イイ歯の日」だそうです。

子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/
kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】<https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/>

【Facebook】<https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】<https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★