

ヒトは生まれてすぐに哺乳行為を開始し、生命維持に不可欠な栄養を摂取します。この哺乳行為は唇に触れると反射的に吸い付く動作であり、ヒトが持つて生まれた本能的動作と考えられます。一方、咀嚼は食物を口の中に入れてかみ砕き、味わい、飲み込むまでの全ての動作を総称したものです。こちらも



徳島大学病院矯正歯科

田中 栄二 教授

生命維持に不可欠な栄養を摂取するための行為ですが、哺乳行為と異なり、生後の学習によって次第に習得される行為と考えられています。

咀嚼がもたらす効果としては①あごを発達させて歯を丈夫にする②かみ砕くことで消化を助ける③唾液の分泌を促す④大脳を刺激して認知症を予防する⑤集中力を高めると同時に、ストレスを緩和する——などが報告されています。すなわち、咀嚼は健康に重要な役割を果たしていることが示唆されます。一方で、普段からよくかまない、咀嚼機能を司る筋肉の機能が低下し、ひいては顎顔面骨の性状の劣化、形成・発育異常を引き起こしうると考えられています。こうした考えの下、2005年に食育基本法が制定されました。食育とは、健全で豊かな食生活を送るために必要な「食事の自己管理能力」を養う教育の総称です。1回の食事でも回数

口の中を良い環境にするには

が少なくなっていることに加え、食の簡便化や外部化が進み、食生活が乱れていることが背景にあります。食へ盛りで成長期の児童には、食育基本法に基づき食事指導を実施し、咀嚼機能の発達を助ける必要があるとされています。例えば、食物は一口30回以上かみ、30秒以上かけてのみ込むことを目標とします。食欲が不安定であると偏食や小食になることが多いため、就寝、起床、食事など規則的な生活リズムを守るように指導します。

口は食物の入口で、生きていくためのスタート地点です。食生活は心の安らぎをもたらすし、ストレスを解消するうえでも大切で、身体発達、精神発達の基盤とも考えられています。良いかみ合わせでよくかむこと、よく食べることが楽しく生きることにつながることは、言うまでもありません。我々歯科医師、とりわけ矯正歯科医は良くかめて、良く食べられる口内環境作りを応援しています。