

かむことは 食育の入口

《よくかめばキレイなボケない》

私どもの専門領域でもある

「かむ」ということは脳の発達に

大きな影響を与えています。

最近よく耳にする

「キレイやすい子供」や

「認知症のお年寄り」の要因として

「かむ」ことの因果関係が

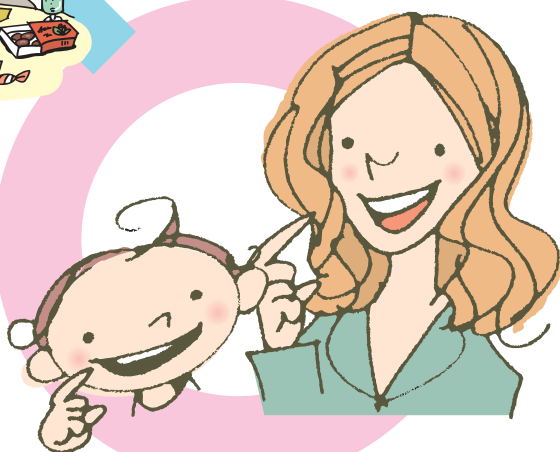
確認されています。

かむことを食育の入口としてとらえ

みなさんにその重要性を広く認知し

ていただければ幸いです。

参加
無料



日時：2010年6月13日(日)
9:15~12:15

場所：東京国際フォーラム
ホールC

申込み：公開フォーラム
ホームページか、
下記FAX用紙にて
お申込みください。

車いす・手話対応あり

お問合せ 第28回日本顎咬合学会学術大会事務局

TEL 03-3265-5640

E-mail aaa@aaaa.aaa.aaa

ご来場の方に
プレゼント!

咀嚼力判定ガム
(提供:株式会社ロッテ)



やわらかく仕上げたレトルト食品
「やさしい献立」の試供品
(提供:キユーピー株式会社)

かむトレーニングガム
「DAY-UP」
(提供:株式会社モリタ・
ライオン歯材株式会社)



後援:厚生労働省、日本家庭科教育学会/協賛:株式会社ロッテ、キユーピー株式会社、株式会社モリタ、ライオン歯材株式会社

FAXでお申し込みの方は下記にご記入の上、日本顎咬合学会学術大会事務局へ>>> 03-6691-0261

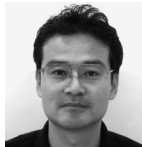
フリガナ	■ 住所 〒 -		
■ 氏名			
■ TEL	■ E-mail		
■ ご職業	■ 性別 ☐ 男性 ☐ 女性	■ 年齢 歳	

※ご記入いただいた個人情報、適切な情報管理を行います。当事務局からその他ご案内をご希望されない方は、☒をご記入下さい。 ☐希望しない
※複数でお申し込みをされる場合は、コピーをしていただくか、日本顎咬合学会学術大会事務局へご連絡下さい。

公開フォーラムホームページ

<http://kokumin.ago.ac/>

公開フォーラム 演者ご紹介



佐藤 弘

[西日本新聞社 編集局 編集企画委員会]

演題

食卓の向こう側に見えるもの
～命の入り口 心の出口 だから食育なんだ

1984年 3月 東京農業大学農学部卒業
1984年 4月 西日本新聞社入社

抄録 食を考える際、多くの人は、「食べる」ことでしかとらえていない。だから、「これを食べると元気になる」、あるいは「病気になる」といった情報に右往左往する。

だが、人の健康度がわかるのは、何を出したかの方だろう。「食べる」前には「作る・捕る」もある。いつ、どこで、だれが、どう作ったかで栄養価は変わるし、それを受け入れる私たちの体の状態も季節によってまた違う。さらに、「買物する」「調理する」「土に返す」とともに、感謝やひもじさといった「感覚」と組み合わせて連載を展開してきた私に欠けていたのが、連載「食卓の向こう側第13部」で取り上げた、「食べる」と「出す」の間にある「噛む」だった。

まさに口は健康のシグナルであり、全身の病とつながっているのに、わが国ではほかの病気と比べて歯科の優先順位が低いのはなぜだろうか。

それは医療のプロと呼ばれる人たちも含め、私たちが噛むことや食生活という、極めて日常的な行為を軽視しているからではないか。体に境目はないのに、なぜが存在する医科と歯科の壁や、予防的措置ばかりやっていると、歯科の経営が成り立たないという日本の医療制度の欠陥もある。

口を命の入り口にするか、病の入り口にするか。痛くなる前の定期ケアが根付き、健康を維持すると同時に、膨れ上がる医療費に歯止めがかかるような仕組みができるかどうかは、私たちの意識いかんにかかわっている。



塚本 末廣

[福岡歯科大学 成長発達歯学講座 障害者歯科学分野]

演題

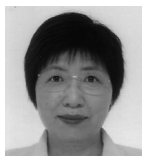
口から食べることは生きること！
長期間の中心静脈栄養が口腔および全身機能に与える影響

1973年 4月 神奈川歯科大学小児歯科助手
1976年 4月 福岡歯科大学小児歯科助手
1979年 4月 福岡歯科大学講師
1981年 7月 歯学博士（九州歯科大学）
1984年 9月 カリフォルニア大学
サンフランシスコ校客員准教授（1年間）
1990年 4月 福岡歯科大学助教授
1991年 4月 福岡歯科大学病院
高齢・障害者歯科開設・科長（14年間）
1992年 4月 日本障害者歯科学会理事
2006年 4月 福岡歯科大学准教授

抄録 中心静脈栄養法（IVH）は高カロリー輸液のみで栄養状態を完全に維持する方法である。IVHはカロリーと水分の管理が容易であり、人手を必要としない。また高価なので救急病院や老人病院でよく使用されているようである。ところが、長期にわたり中心静脈から栄養を補給されると、安静臥床を余儀なくされ、寝たきりとなる。さらに口腔や消化管は廃用症候群を呈し、全身状態も悪化してくると言われている。そこで今回、私は長期にわたりIVHを施行された2症例（私と家内の母）を経験したので、口や消化管を経ないで、直接血管内に栄養分を注入された場合、どのような経過をとるのかをVTRで供覧する。

症例1（私の母） 年齢93歳。総胆管結石で緊急入院した。入院2ヵ月後、誤嚥性肺炎や敗血症を合併し、最後は上部消化管からの出血によるショックで亡くなった。口から食べさせようとしたが、生きる意欲がなく、口から食べようとしなかったのが残念であった。

症例2（家内の母） 年齢68歳。私の母が亡くなって1年後、意識喪失で神戸の病院に緊急入院した。脳梗塞、心筋梗塞、腎臓および敗血症の診断が付いていた。約4か月間の入院であった。毎日高熱が出て、危篤状態にもなった。入院直後から、IVHが退院まで留置されていた。口腔内は乾燥し、カンジダが繁殖していた。福岡の病院へ強制的に転院させて、口から食べさせると、2ヵ月で正常となった。生きる意欲があったので、回復が早かった。



石井 克枝

[千葉大学教育学部]

演題

学校における食教育とかんで味わう楽しい食事

1975年 3月 お茶の水女子大学大学院
家政学研究科修士課程修了
1975年 4月 大妻女子大学家政学部助手
1976年 4月 福島大学教育学部助手
1978年 10月 福島大学教育学部講師
1985年 4月 福島大学教育学部助教授
1991年 4月 千葉大学教育学部助教授
2003年 4月 千葉大学教育学部教授

抄録 1 学校教育における食教育

学校教育における食教育は主に家庭科の授業と給食の時間の中で行われている。家庭科の授業では、小学校①栄養素の種類とはたらき、②簡単な調理でゆでる・いためる、ご飯と味噌汁をつくる、③一食分の献立を考える、中学校では①食事の役割と栄養素の種類と働き、②食品の選択と肉や魚の調理、③1日分の献立を考える、高校では①栄養の種類・働きと家族の食事、②食品の性質とおいしさの科学と調理、③食文化と環境となっている。

以上の家庭科の授業の特徴は、第1は栄養教育と結びつけられる食教育、第2は食材の性質と調理方法とおいしい食事を味わう教育、ということにあり、かんで味わう楽しい食事については、具体的な食事作りにもまえて位置づけられている。

給食の時間においては学級担任や栄養教諭によって食事における栄養バランスや食材の特徴および食事の味わい方について指導している。

2 かんで味わう楽しい食事

かんで味わう食事については、栄養のバランスをふまえた食材のかたさ、粘り、歯触り、口触りなどを通して食事を味わうことが中心になっている。食事・料理のおいしさは、色・形（視覚）、香り（嗅覚）、味（味覚）、硬さ・粘り・口触り<テクスチャー>（触覚）、音（聴覚）、温度などによって影響され、特に味とテクスチャーが2大要素になっている。すなわち、かむことで感じられるおいしさは、なくてはならないものである。



増田 純一

[マスタ小児矯正歯科医院 院長]

演題

口の健康と食べる機能の発達

1967年 3月 九州歯科大学卒業（卒業後、保存に5年間在籍）
1982年 9月 福岡市中央区にてマスタ小児矯正歯科医院開業
1986年 日本小児歯科学会理事
1999年 6月 顎咬合学会指導医
1999年 11月 佐賀県武雄市（生家）にて
マスタ小児矯正歯科医院開業
2005年 12月 日本小児歯科学会専門医

抄録 命の入り口である口の中心にあるのが歯であり、食べる、噛むための歯は命の柱でもあります。生涯にわたる口の健康指標として、私は「30・60・1200（サンゼロ・ロクゼロ・イチニゼロゼロ）」をあげています。

これは「3歳まではむし歯ゼロ」「6歳臼歯萌出から3年間むし歯ゼロ」「12歳で永久歯のむし歯ゼロ」ということです。

3歳というのは、その子どもの生命を育む大事な時期であり、3歳までに噛むための機能や歯を丈夫につくっていくことが大切であります。やがて6歳臼歯が生えてきたら3年間はむし歯にしないこと。6歳臼歯は歯の王様であり、歯の中で最大、最強の咀嚼力があります。下顎を支える大黒柱でもあり、その人の顔を作っていきます。やがて、10歳から12歳頃、側方歯の交換が始まり、乳歯が全部永久歯に生え変わります。すると、12歳の頃には永久歯のむし歯ゼロにすることが可能となります。「食べることは生きること。その中心にある歯の健康づくりは乳幼児期からすでに始まっています」今回は3歳までに発達する食べる機能と乳歯についてお話しします。

生涯にわたる歯の健康指標

30（サンゼロ）…………… 3歳までむし歯ゼロ
60（ロクゼロ）…………… 6歳臼歯を3年間むし歯ゼロ
1200（イチニゼロゼロ）… 12歳で永久歯をむし歯ゼロ



鈴木 豊

[キュービー株式会社]

演題

愛は食卓にある。

1973年 3月 キュービー株式会社 入社
1994年 8月 同社 関東支店長
1998年 9月 同社 家庭用調味料本部
2000年 7月 同社 大阪支店 家庭用次長
2001年 2月 同社 取締役 大阪支店長
2002年 7月 同社 取締役 経営企画室担当
2003年 2月 同社 常務取締役 経営企画室担当
2004年 2月 同社 代表取締役

抄録 ①噛む事の大切さ

人が生まれて最初にとる行動の中で、食べる事に関しては「吸う」という行為が衝動的に始まります。これは本能の行為ですが「噛む」という行為は本能からでなく、食べ物を認知する事から始まる「意識」した行為です。この大切な行為が近年疎かになってきました。それは健康や生き甲斐に重大な影響を与える可能性があると考えます。また、高齢化が進む中、咀嚼・嚥下機能が低下した方も増えており、おいしく噛み続けられる事の必要性は高まっています。

②より良く生きる為の食事

人はなぜ食べるのか？単に生きる為の食事だけでなく「人生を楽しむ」という特権を持っているからです。人間が雑食性の動物である事に変わりがあり、進化と共に様々な味を楽しむ事が出来る「味覚の発達」により形成されました。味覚は生涯鍛えられるので、口を健康な状態に保つ事は大切です。

③食卓を囲む事の大切さ

家族と一緒に食卓を囲む頻度は減少しています。これは「心身機能」や「人間関係の構築」へ影響をきたすと言われています。食卓は食べる場という捉え方だけでなく「おいしさを分かち合う」場、そこに愛情がどれだけ注がれているかにより人は元気になると考えます。「おいしく食べさせたい」「楽しいと表現したい」と思える愛情の関係性が大切なのです。人間関係が複雑な現代だからこそ、食に携わる産業は、食事が持つこの機能を大切にしていく必要があります。



武井 典子

[社団法人 日本歯科衛生士会]

演題

噛めば噛むほどダイエット！
～めざそう！噛ミング30～

1980年 3月 東京医科歯科大学歯学部付属歯衛生士学校卒業
4月 ライオン（株）口腔衛生部入社
1994年 4月 ライオン（株）退職、
財団法人ライオン歯科衛生研究所入社
2001年 9月 放送大学教養学部卒業
2005年 3月 新潟大学大学院医歯学総合研究科修士（歯学）
2007年 4月 東京医科歯科大学非常勤講師
2009年 4月 社団法人日本歯科衛生士会副会長
4月 日本歯科衛生学会会長
2008年 12月 厚生労働省
「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」委員

抄録 近年、日本人の食習慣は、朝食の欠食、外食の増加、夜型の生活習慣等大きく変化し、その結果、肥満・痩身志向・生活習慣病の低年齢化等の健康課題が顕著となってきました。そこで、平成17年には「食育基本法」が制定され、平成21年には、「歯科保健と食育の在り方に関する検討会」の報告書が厚生労働省より公表されました。報告書では、一口30回以上噛むこと「噛ミング30」をキャッチフレーズとして、ライフステージ別に食育推進の在り方を示しています。乳幼児・学齢期は「食べ方を育てるステージの食育」、成人期は「食べ方で健康を維持するステージの食育（食べ方で生活習慣病予防）」、高齢期は「食べ方で活力を維持するステージの食育（窒息・肺炎予防）」の推進です。

一方、財団法人ライオン歯科衛生研究所では、厚生労働科学研究「口腔保健と全体的な健康状態の関係について（主任研究者小林修平）」の石井拓男班「咀嚼と肥満の関連性に関する研究」の研究協力者として咀嚼法の違いによる生化学検査値の違いを検討しました。その結果、よく噛むことによって、少ない摂取量で満腹感が得られたこと、インスリンの分泌量を少なく抑えられることが確認されました。すなわち、よく噛むことは誰でも実施可能なダイエット法であり、インスリン分泌を抑え膵臓に優しい食べ方であることが示唆されました。フォーラムでは、噛ミング30を目指して、「よく噛む10ヶ条」を紹介させて頂きます。