

## SY12-5

## 小児生活習慣病と歯科とのかかわり

福森 哲也

公益社団法人 三重県歯科医師会

わが国においては食習慣を中心とした生活様式の変化により、糖尿病、高脂血症、高血圧症などの疾患が増加してきている。近年これらの生活習慣病が子どもにも見られるようになっただけでなく、その多くが成人の生活習慣病に移行することもわかってきた。

小児生活習慣病の原因となるのが肥満であるが、エネルギーの過剰摂取によるものがほとんどである。具体的な食習慣では、「甘い飲み物をよく飲む」、「だらだらとおやつを食べる」、「就寝前に飲食する」、「よく噛まない、噛まなくてよい物を好む」、などに該当することが多い。

さて、小児の歯科疾患も、う蝕(むし歯)と歯周病(歯肉炎)がほとんどである。この2つは菌種が異なるものの常在菌である口腔内細菌が原因であり、歯みがきや飲食などの生活習慣に影響を受ける生活習慣病である。そして、上記の肥満の原因となる食習慣は、むし歯になりやすい食習慣と驚くほど一致しており、むし歯予防は小児生活習慣病予防に繋がっている。

我々歯科医師が、その中で強調したいのは「よく噛む」習慣付けである。文部科学省の「学校歯科保健参考資料『生きる力』をはぐくむ学校での歯・口の健康づくり」を見ると、幼児の課題として(1)よく噛んで食べる習慣付け(2)好き嫌いを作らない(3)食事と間食の規則的な習慣付け(4)乳歯のむし歯予防と管理・・・と記載されている。小学校低学年では、(1)好き嫌いなく、よく噛んで食べる習慣づくり(2)規則的な食事と間食の習慣付け(3)第一大臼歯のむし歯予防と管理・・・。中学年では、(1)好き嫌いなく、よく噛んで食べる習慣の確立(2)規則的な食事と間食の習慣の確立(3)上顎前歯や第一大臼歯のむし歯予防と管理・・・、とある。これは高学年以降も同様であり、直接的なむし歯予防よりも「よく噛む」ことが最も重要な課題とされている。「よく噛む」ことは唾液分泌量の増加を促し、唾液中のカルシウムやリン酸が歯を再石灰化し、むし歯予防に繋がっている。また、脳の満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぐ効果があり、よく噛まない早食いの子どもほど肥満の傾向が高いと報告されている。

学校における保健活動は教育活動の一環であり、生涯にわたる健康づくりの基盤を形成し、心身ともに健全な国民の育成を期す活動である。「中学校学習指導要領解説(平成29年度告示)保健体育編」には、生活習慣病は、日常の生活習慣が要因となって起こる疾病であり、適切な対策を講ずることにより予防できることを(中略)理解できるようにする。その際、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒などの不適切な生活行動を若い年代から続けることによって、(中略)様々な生活習慣病のリスクが高まることを理解できるようにする、と記載されている。

学校歯科保健活動は、歯・口という理解しやすい共通性に富んだ題材として、健康教育活動を効果的に実践するため学校教育に位置付けられ展開されてきた。その代表が歯肉炎であり、自らが行動変容(歯みがき)をすれば改善することができることを、実際に自分の目で見て体験することができるからである。

生涯にわたる健康づくりは、保護者の手に委ねられ管理されている乳幼児期の「他律的」健康づくりから、自らの考えや知識による成人期以降の「自律的」健康づくりへと移行していかなければならず、その大切な転換期が学齢期である。

学校での小児生活習慣病に対する養護教諭や栄養教諭による保健指導の際に我々学校歯科医を歯・口の専門家として参加させていただければ、歯科保健の話題も交えながら「よく噛む」ことを中心とした指導で、協働して小児生活習慣病予防に取り組めると考えている。