



## 『これから学校歯科医が考えること』

寺下 邦彦

「学校健康診断」はヘルスプロモーションの理念の下、治療を勧告するスクリーニングではなく子供が自らに気付かせて、自分で健康を守れるように支援することが目的です。

『自らわかる！自らできる！ 豊かな生涯のため「生きる力」を育む』

この理念のもと私たち学校歯科医は子供たちのために何ができるのか？できることを考えて行動しなければならない。

さて、自分を振り返った時何ができているのだろうか。「学校健康診断」を行っているだけの自分がある。それはそれで十分ではあるとしても、小学校の学校歯科医をしていた時には、歯科衛生士さんとチームを作って位相差顕微鏡を持って行き、講話や歯ブラシ指導をした。位相差顕微鏡で細菌の動いているさまを映し出したとき、子供たちの動きがピタッと止まった。この様子は本当にかわいかった。今は中学校に移って学校歯科医を務めているが、健康教育、指導は行っていない。やはり行政が「中学校でも健康教育をする」といった声掛けを行っていただければ一気に進む。

中学校の3年間の歯科健康診断のデータではG、G0が1年生から2年、3年ときっちり増加している。これは学校保健委員会で指摘させていただいた。学校内から歯科健康教育の必要性を徐々に訴えていこうと考えている。

私が、(一社)大阪府学校歯科医会に「府学歯食育推進検討委員会」を立ち上げさせていただいたのは、会員に「学校歯科医のやることはいろいろあるよ、楽しいぞ」と広めていきたいためだった。

学校歯科医としての「食育」は、学校歯科医の「こころ」と言い換えてもよい。

そうすると、分かったことがある。学校歯科医でなければ伝えられないことがあることを。

そしてさらに言えば、人を思いやる心は「食育」にあるのではないか。

日本人のおもてなしの心は、「食文化」の伝統から育まれてきた。これは確かだ。

“「和食」って何？”の著者、阿古真理さんは「和食とは、“どんな料理”ではなく“どんな食文化”だ」とおっしゃる。また子供たちに、食べる時の姿勢や食べ方、作法を教えなければならない、さらに日本の味を伝えることも大切だ。そのためには、家族そろって食べることだと思う。私たちの合言葉は「食育は食卓に始まる」だ。

この2年間で「食育の基本」と「子供たちの情動」を追いかけてきた。これからは、和食を通して伝統を知り日本人の心の源を探っていきたい。

和食の元は「日本酒」にあり！じゃあないか・・・？





### ペットボトルからそのまま口をつけて飲むことへの注意

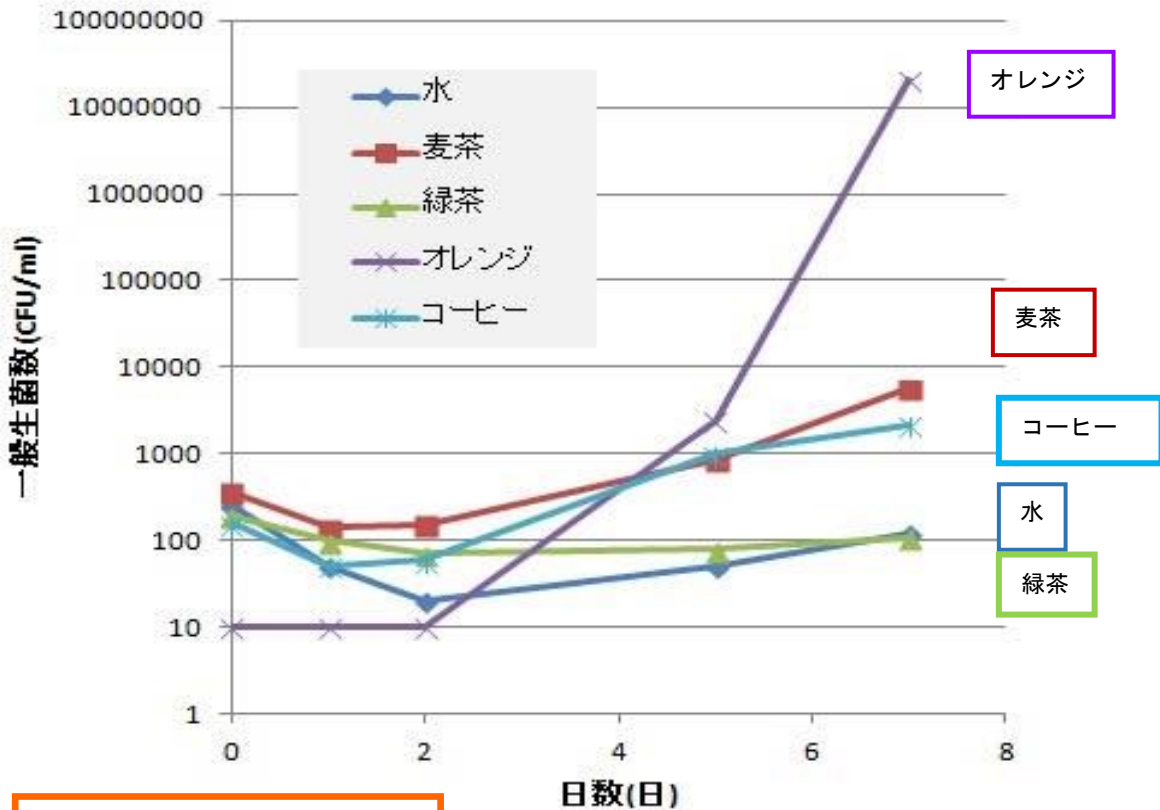
一度口をつけたペットボトル、”腹痛や食中毒”を引き起こす原因かもしれないといひます。それは、ご存知のとおりと思ひますが、その量はなんと、1リットルで1000個だった細菌が、3時間後に1万3000個、24時間で2000万個にまで増えるそうです。

ドリンクの種類により繁殖する菌の量も異なるようです。

緑茶の菌の増加が比較的少ないのはカテキンによる静菌作用だろうと思ひられます。

口をつけずストローで飲んだ場合でも、ストローより口内の菌が逆流し、ドリンクへ入ってしまい同じ結果になってしまふんだとか。

もし口をつけて飲む場合、4~5時間ほどで飲みきってしまえば菌が繁殖する前なので比較的安全だそうです。



口をつけて3時間後の細菌数からスタートしている

参考：msnネットニュースより

### 平成27・28年度「府学歯食育推進検討委員会」構成

#### 委員名 (敬称略・順不同)

- |             |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| 寺下 邦彦 (松原市) | 松本 仁 (箕面市)  | 岩本 圭司 (東大阪市) |
| 青木 建雄 (吹田市) | 松永 孝義 (松原市) | 藤戸 寛 (東大阪市)  |
| 村田 肇 (泉大津市) | 堰口 義正 (和泉市) | 竜門 陽子 (和泉市)  |
| 河合 繁一 (門真市) | 関 尚子 (泉大津市) | 山本 和子 (堺市)   |
| 福田 哲巳 (松原市) |             |              |

#### 当委員会専属食育アドバイザー

竹内 純子 (沼津市) 静岡県歯科医師会理事

#### 担当役員

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 会長 高橋達行 (寝屋川市)   | 監事 三輪昌義 (高槻市) |
| 専務理事 田幡 純 (東大阪市) |               |



# EUでは、日本の鰹節が使えないことを知る

このきっかけは

「7月11日はミラノ国際博覧会の日本館で会期中最大のイベント「ジャパンディ」が行われる。夜にはステッリーネ宮殿で記念レセプションが開かれ、日本食や日本産食材を使用したイタリア料理などが供される予定だ。

ところが、このレセプションにおいて、日本料理の根幹ともいえる「かつお節」が使えないという騒ぎが起きていることが明らかになった。」

という報道だ。

かつお節は、乾燥した後熟成させる際カビ類を使うことをご存知でしょうか？かちんかちんにする過程でカビ類を使っていて、風味がよくなるのだ。

ところが、EUではこのカビが付着したものの輸入は禁止している。

7月11日夜にステッリーネ宮殿で開かれるジャパンディ記念レセプションで、かつお節が使えないというのだ。

報道では、「記念レセプションは、イタリアのマウリツィオ・マルティーナ農林政策大臣やジョルジュ・ザッパ日伊ビジネスグループ会長、各国の在ミラノ領事館関係者など政財界関係者および文化人約500人を招いて盛大に開かれる。

これを監修するのは、大正元年創業の京都の老舗料亭「菊乃井」の三代目主人である村田吉弘氏だ。村田氏は2008年の洞爺湖サミットの晩餐会では世界のトップをうならせ、2012年には「現代の名工」として厚生労働大臣表彰を受けた日本料理界の第一人者。2013年には「京都府文化功労賞」、2014年には「地域文化功労者(芸術文化)」を受賞した。

2013年に和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたのも、村田氏の尽力によるところが大きい。村田氏が担当するということはすなわち、レセプションで出される料理が「最高水準の日本料理」であるということになる。

その村田氏が最も神経を使っていると伝えられるのが出汁だ。もし、日本のかつお節を使うことができなければ、中国製のかつお節や韓国製のかつお節を使うことになってしまう。実はEU内では、中国製や韓国製のかつお節がけっこう流通している。だがそれでは最高のかつお節の出汁がとることは難しい。というより、実際にEUの基準を満たすとすると、日本の伝統的なかつお節とは異なる代物になるようだ。」

この報道に接して、やはり和食の原点は「出汁」にあり。

と強く感じた。

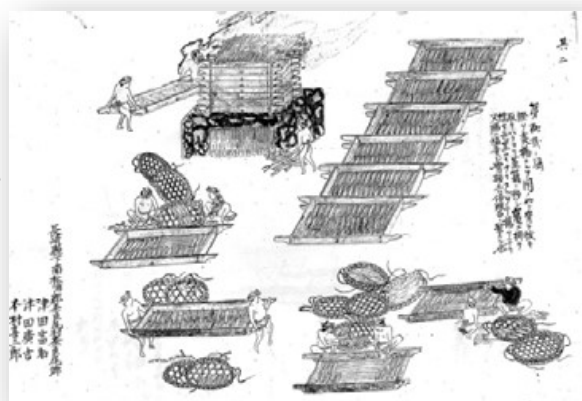
またここで言われる、京都の料理人が「ユネスコの無形文化遺産の登録」に尽力したとある通り、これからの子供たちに「和食」の味と伝統を伝えたい。

という思いから出たものという。

これは、私たち学校歯科医の理念と合致する。

私たちの活動の理念は「子供たちのために」であるから。

「和食」の文化と伝統を伝えることを私たち学校歯科医も応援したい。(寺下)



# 府学歯食育推進検討委員会H27・28年度目標

## 「食育に興味を持つ歯科医の割合の増加 100%を目標」

現在（H27年4月府下調査）75.5%

7月26日に食育委員の皆様へ差し上げたメールから、



私たちは、大阪府食育ネットワーク会議へ参加していることはご存知と思いますが、委員としてご出向していただいている岩本常務理事から、下記通知があった旨の報告がありました。簡単に要旨を紹介します。

### 平成27年度食生活改善普及運動の実施について

（大阪府健康医療部保健医療室長通知）

「日頃から、本府健康医療行政の推進に御協力をいただきお礼申し上げます。

標記について、平成27年6月19日付け健発0619第20号により厚生労働省健康局長から通知がありました。

本年度の運動の重点活動として示された目標の中で、本府では、第2次大阪府健康増進計画及び第2次大阪府食育推進計画において、「高血圧対策としての減塩の推進」、「野菜摂取量の増加」を優先的な課題として取り組んでおります。

つきましては、別添実施要綱に基づき、地域の特性を勘案の上、同時期に実施する「健康増進普及月間」と連携して、本運動を効果的に推進されますようお願いいたします。」

（寺下）厚労省は「健康日本21（第2次）」における栄養・食生活の目標から「野菜摂取量の増加」に焦点を当てた運動を重点的に展開する。として、「毎日プラス一皿の野菜」を合言葉にするそうです。これを受けて、大阪府も「高血圧対策としての減塩の推進」、「野菜摂取量の増加」を課題にするとのことですから私たち府学歯食育推進検討委員会も、「高血圧対策としての減塩の推進」、「野菜摂取量の増加」について勉強項目にしてみましょう。

（山本）昨年、堺市学校三師会で国立循環器病センターの学校医に携わっている先生の講演がありました。国立循環器病センターの塩分2g使用の病院食は温かく、患者さんは美味しく食べられた様ですが、同じく2gの塩を学校給食に取り入れた吹田市の小学校では残食が生じたといえます。この相違点は生徒が給食を頂く時に冷め、味が美味しく感じられなかったらしいのです。塩の活かし方は食事を頂く時の温度にも影響するのだと考えさせられました、早く云うならば、何gの塩でも感じ取られる味覚が大事ですね、お粗末でございました。

（寺下）対象が違うことと、食材や、調理の仕方が違うことも予想されるので単純に比べられないような気がするのですが、確かに料理の温度もおいしさの重要な要素であるように思います。最近濃い味がよく売れると以前お話した通り、いったん濃い味になれるとどんどん濃い味を好むようになるといえます。

「酒肴酒」吉田 健一（著）（光文社文庫）の中で、「戦後の日本では闇市の料理から味がなくなった」と記載がある。要するに「まずい」ってことでしょ。この作者は大変な食通で、全国の味を上手に評論しておられる。

「まずい」「うまい」といった単純な表現は使わぬ人だ。

その後、味が付くようになって「人の味覚も戻ることを知った。」という記述がある。

さらに「戦後何年もたっても、闇市的味の店が多いのに驚く」とあり愉快だ。

「味覚が大切！」これも我々の合言葉になるのかなあ？

味覚はいくつになっても研かれるものらしい。

特に子供のころは舌の表面積が少ない分味蕾の密度が高い。この頃にいろいろ食べることは味覚力が付きやすく、味の違いが分かる時期となるでしょう。



### 脳は、寝ているときに浄化作業を行う

神経科学者ジェフ・イリフ氏がTEDTalksで行った「よく眠ることが大切なもう一つの理由」というスピーチで、脳特有の驚きの仕組みを解説しながら、睡眠を怠ることがどれだけ脳に悪影響を与えるかを説いています。これを知ったら、睡眠不足でも平気！とは言っていられなくなるはずですよ。

彼のスピーチをまとめると、

1. 脳は睡眠時に、浄化作業を行っている。その機能は睡眠時に活発になる。
2. 睡眠不足の人は脳に老廃物が貯まっていた。アルツハイマー病患者の脳には老廃物が蓄積されていることから、睡眠不足はさまざまな病気の引き金になる可能性アリ。
3. 脳の浄化作業は、脳機能や健康に影響する大切なもの。睡眠を疎かにしてはいけない。