



- Contents
1. 《開催報告》令和6年度第1回キャリアカフェ
 2. 《募集》介護復職者支援短時間勤務非常勤医員制度

1.開催報告 令和6年度第1回キャリアカフェ「食育と歯の健康について」

【日 時】2024年6月18日(火) 12:00~13:00

【登壇者】栄養管理部/糖尿病・内分泌内科 特命講師 高橋 路子 先生
歯科口腔外科 助教 村木 友美 先生

【司会・進行】栄養管理部 管理栄養士 真壁 香菜 先生



高橋先生には「食育と栄養」についてご講演いただきました。食育の大切さをアピールするため「食健幸プロジェクト」を立ち上げ、多方面にてご活躍されています。

食育とはどういうものか、からだと脳を育てるとはどういうことか、そしておすすめの食事とはどういうものなのかということについてお話をさせていただきます。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」と農林水産省の食育基本法では掲げられていますが、「自分らしく、元気に、楽しく生活していくためのバトン」だと私は考えています。

まずは小学校入学頃までは早寝早起の習慣をつけさせることがとても大切なことだと思います。早寝早起きをすることで、おなかの調子もよくなり、ご飯をおいしく食べることができます。また五感を通して子どもに刺激を与えることで、いろんな気持ちを感じ、味を感じ、音を聞き、触ってみるなどいろいろな経験をすることで「からだの脳」つまり「生きるための脳」を育むことができていると思っています。

現代は食生活の変化により、肥満体質の人が増えていることが問題となっています。子どもの頃の肥満が大人になっても影響していくので注意が必要です。遺伝子組み換え食品や中毒性のあるとされている加工食品を多く摂取することで、肥満だけでなく、糖尿病や生活習慣病を引き起こす原因ともなっています。

一方、痩せの問題も重要視されています。無理なダイエットによる栄養不足や拒食症を招く恐れもあるということで、いかに健康的で自分らしく体を求めていけるかという取り組みを国を挙げて行っており、当院からも小児外科の尾藤先生と一緒に参加しております。

DOHaD学説と言って、将来の健康や特定の病気へのかかりやすさは受精前から生後早期までの影響を強く受けていることが分かってきており、生まれる前から赤ちゃんの体には、お父さんお母さんの栄養環境も関係すると言われていています。ですから妊娠したから食事に気をつけるのではなく、日頃から気をつけることが大切なので、学生の時からこういったお話を聞く機会があれば良いと思っています。

ではどういう食事がいいのかということやはり和食中心がいいと思います。研究では1975年型の日本食がよいということで、一汁三菜が理想とされており、いろいろなものを少しずつ食べる、出汁を取って、発酵食品も摂るといふ感じですが、品数が多いとなかなか難しいと思いますので、私が提唱するのは一汁一菜を基本とした食事です。主食は、雑穀や寝かせ玄米にできればいいのですが、白米でも十分です。まずはご飯と具たくさん味噌汁プラス魚、発酵食品をしっかり食べていくということが大事なことだと思います。

村木先生には「歯の健康」についてご講演いただきました。二人のお子さまの子育てをしながら歯科口腔外科でご活躍されています。当日のお話を一部抜粋してご紹介いたします。

歯の成長は個人差がとても出やすく、1歳を超えても前歯しかない子、萌出順序が違う子、いろいろなお子さんがいらっしゃいます。乳幼児型嚥下から成人型嚥下へ上手に移行していくことが一番の理想で、口腔機能の発達的基础になると思っています。乳幼児型嚥下とは、乳児期のミルクを飲むための嚥下のことで、口の周りの筋肉が未発達のため口唇は閉じておらず、口を開けた状態でごっくんできるというのが特徴で下の顎と舌が一致して動きます。成人型嚥下は、咬合して咀嚼をした上での嚥下のことで、口を閉じて主に咀嚼筋群を使い、舌を上顎に接触させて嚥下するというのが理想の成人の嚥下となります。

成長時期ごとの口腔機能発育のお話

<生後6か月頃までの授乳期>口唇の筋肉を鍛え、口唇で食べる（ミルクを飲む）時期となります。

<離乳食初期>この時期は、口の周りの筋肉を発達させる必要があります。例えばスプーンを口元に持っていき、口に近づけると、または下から持っていき、口の周りがしっかりと下り、上口唇の筋力がアップしやすくなると言われていています。口唇をしっかりと閉じて、スプーンをちゃんとくわえた状態を確認してから抜くということも重要だと思います。

<離乳食中期>個人差はありますが、上下の前歯が生える頃で、これ以上前に舌が出ないようストッパーの役割となり、上下・前後の舌の運動を開始するのに大切な役割となります。食べ物の固さは豆腐やプリン程度の固さ、まだ歯茎で食べられないため、スプーンは下顎の前歯あたりから持っていき、口の奥までは入れないようにして、唇でスプーンをくわえて食材をめぐいとるというようなことで筋肉を鍛えることも大切です。ストローの使用は口唇の筋肉の練習になりませんので、なるべくこの時期コップから飲む練習というのが口唇筋肉を鍛えるのには重要だと思います。1歳頃になると、だいたい4本ずつ歯が生え、舌や唇の動きが発達してくる時期となります。離乳食はバナナくらいの固さ、味蓄の数も成人の1.3倍ほどといわれていますので、甘味塩味は成人の2分の1くらいにし、口唇の筋力もある程度ついてくるのでスプーンを少し深くするというのもポイントだと思います。

<離乳食完了期>個人差はありますが、だいたい歯列が揃い、奥歯で噛み始めるという時期となります。この時期のポイントとして、結構噛めるようになったからといって、いきなり固いものにしてしまうと、噛まずに丸のみというようなことが癖になってしまうので、段階を踏んだ上で固くしていく、咀嚼をしっかりさせ、手づかみ食など体験してもらい、食べる楽しさを覚える時期でもあると思います。

歯が全部生え揃うこの時期には、大人が食べさせるのではなく、大変ですが、基本自分で食べさせるというのがポイントになってきます。子どもの対面に座り、真似をしてもらって正しい姿勢で咀嚼することを習慣づけていくことが重要です。この時期の咬合力は、成人の半分程度と言われていています。硬い食材にこだわらなくても、しっかりと咀嚼をして回数を増やして、よく味の出る食材など利用したりするとよく噛む癖もできますので、こういうことをよく気をつけていただくのもポイントかと思っています。お菓子なんかは「よくかむ昆布」などこういったものが意外と重宝するかと思います。

<子どもの成長過程を通して>口腔機能発育過程で、呼吸方法は重要因子となると思います。鼻呼吸が正常な状態で、鼻呼吸がきちんとできていると血行が良くなり、いびきもかいたりせず、鼻の粘膜を通して濾過した状態で温められた空気が入ってくるので、体の状態にとっても非常に望ましいと思います。一方、口呼吸となると血行不良が起こり、消化が悪かったり、肌荒れや疲れが取れにくいというようなことが起こってきます。口呼吸と鼻呼吸では、嚥下にも影響が出てきてしまいますので、しっかり鼻呼吸を身につけることが大切だということと言えます。

口腔機能発育不全の原因として、哺乳瓶でミルクを飲むのも乳児期であれば当然なのですが、幼児期で離乳食が始まってからも長い期間、哺乳瓶で飲むということを癖づけていると歯列不正、口腔機能の発育不全の原因となります。また舌の位置が奥にあることによって起こる歯列不正や爪や鉛筆を噛んだり指しゃぶりをするなどの習癖がある場合の不正咬合、ハイハイ不足による筋力や体力の低下などいろいろあります。そして特に柔らかい食べ物を優先して食べていると咀嚼筋力、口腔機能自体が発達しないため、なるべく噛む回数が増える食べ物を選ぶ、鼻呼吸を確立する、舌の位置を正しいところで、正しい嚥下をする、そして口の周りの筋肉を鍛え口唇を閉鎖する、この4点に気をつけて、しっかりと正常の発育をすることで、良い歯列、噛み合わせ、健康につながっていくと思います。

事前にみなさまからお寄せいただいたご質問について、先生方にご回答いただきました。

- 食の西洋化に関連して過剰な脂質摂取による生活習慣病のリスク亢進が指摘されています。幼少期の食生活がその後の食嗜好性を決定するようなことはありませんでしたら教えていただけますでしょうか。

(高橋先生)

幼少期に摂取する食べ物がその後の嗜好に大きな影響を与えることが分かっています。市販の味の濃い離乳食を頻繁に食べると将来的に濃い味付けを好むようになり、脂質過剰についても同様です。味覚と食習慣の形成には0~5歳までが重要だと言われていますが、何歳になっても脂質や加工食品の中毒性は引き起こされるので、だしや素材の味を感じられるような食事を心がけることが大切だと思います。

- 子どもによく噛む習慣をつけるにはどうしたらよいでしょうか。また、2歳の甥が前歯が少し出ていて口がいつも少し開いているのですが、前歯で噛み切る力をつけるようにするといいとアドバイスをいただいたそうです。噛み切る力をつけるために、日頃食事を作る際の工夫や食べ方などについて何かよい方法があれば教えてください。

(村木先生)

噛むことは子どもにとっては非常に大事なことだと思います。噛む習慣は当然ですが、前歯で噛み切る力をつけることも間接的に咬合力や咬筋の発達につながるかもしれませんが、噛み切ることにこだわらず、よく咬む(咀嚼する)ことに重点をおいていただき、開口していれば口唇閉鎖するよう促してあげることは大切かもしれません。

- 2歳の子どもの歯磨きを大変嫌がります。幼少期の虫歯は親の責任と思い、半ば無理やり歯磨きを実施しますが、ストレス過多にならないか不安です。実際のところ、歯磨きをどの程度しっかり実施するべきでしょうか。歯磨きの代替法などについても、何かあれば教えてください。

(村木先生)

まず離乳時期であれば、私個人の意見としては、そこまでしっかり歯磨きしなくてもということを考えても大丈夫なのではと思っております。ストレス過多となり歯磨き嫌いになるくらいであれば、唾液も多い時期でもあるので、ジュースなどを常時摂取しない、飲ませたらお茶や水など摂取させる、そういったところに気をつけていけば、そこまで徹底しなくてもよいのではないのでしょうか。あとは、かわいい歯ブラシを探してみるなど、子どもの興味を引くこともポイントになるかと思えます。

- 子どもが喜ぶ魚メニューが知りたいです。

(真壁先生)

お子さんの年齢にもよりますが、お刺身・お寿司は子どもが喜ぶメニューだと思います。子どもは大人と比べて食べ物を噛んだりすりつぶしたり、口の中で食塊形成する力が未熟なので、パサパサした魚は食べづらいかもしれません。できれば、旬の魚で脂ののっているもの、部位も背より腹に近い部分の方が脂が多くて食べやすく、またそうでないものもとろみの餡をかけるなどすると食べやすくなります。

ご登壇者の先生方、ご参加いただきましたみなさま、ありがとうございました。



2.募集

育児・介護復職者支援短時間勤務非常勤医員制度

子育て期(妊娠・出産・育児)や介護期からの復職を希望する医師のための復職支援制度です。各診療科で多数の医師が利用中です。本制度を利用した復職が次へのステップとなるよう、男女問わず、ぜひご応募ください。

利用期間 子が満9歳に達する以後の最初の3月31日までの期限内かつ上限を子一人につき3年

勤務時間 20時間/週~32時間/週

応募書類 履歴書・診療に対する実績と抱負等
推薦書(所属診療科長)

選考方法 選考委員会による審査(1年ごとの更新)

応募方法詳細については当センターまでお問合せください。



制度のご利用をお考えの方は、**利用開始日の2ヶ月前までに**ご応募くださいますようお願いいたします。(利用開始日は毎月1日となります。)

応募書類一式はこちらからダウンロードできます→



夏季閉室日のお知らせ

8月13日(火)~8月16日(金)

ご用件のある方は、当センターホームページの「メールでのお問合せ」からメッセージを送信ください。

8月19日(月)以降に担当者が確認次第、改めてご連絡させていただきます。

【発行】

神戸大学医学部附属病院 D&Nplus ブラッシュアップセンター
〒650-0032

神戸市兵庫区荒田町2丁目1-5 地域医療活性化センター1階
TEL 078-382-5266/FAX 078-382-5837

MAIL brushup@med.kobe-u.ac.jp

HP <https://www.hosp.kobe-u.ac.jp/dn/>