

ポケモンドクター「食べる」を再考する

2021年4月12日 「下院、及び、サークル活動」ページに掲載

3月12日に本欄でYouTube 出演を紹介させていただいた、小児歯科医の田中英一さんから楽しいエッセイをお寄せいただきました。

人生最大の楽しみであり、健康長寿の秘訣でもある「食べる」がテーマです。

「食べる」を再考する

高校22期の田中英一です。私の恩師で、大泉高校の大先輩である甘利英一先生（高校2期・岩手医大歯学部名誉教授）が、いずみ会ホームページに寄稿され、私のことに触れられたことから、いずみ会の会報・ホームページ部と接点ができました。「子どもの歯の健康」について書いてもらえませんかとの依頼があり、筆をとった次第です。

甘利先生の講義（小児歯科）は大学4年次にあったのですが、あるとき教授室に呼び出されました。できの悪い学生で、また何か注意を受けるのかとおそろおそろ行くと、「君は大泉高校の卒業なんだね！」とニコニコされながら話し始められました。「僕もそうなんだよ。名前も英一で一緒だし、時々遊びに顔を出しなさい！」とのこと。東京から直線距離で460kmも離れた盛岡で、高校の先輩に出会うとは本当に驚きました。在学中から、卒業後も学会などでお世話になり、今でも繋がりがあつたことに同窓の力に感謝の気持ちでいっぱいです。

さて、本題に入りましょう。人生百年時代とよく言われるようになりましたが、100歳になったとき、生き生きと過ごせてこそ価値があります。某歯磨き会社のCMに「100年 mouth 100年 health 口は生きるの1丁目」というのがあります。健康な歯で、何でも美味しく食べられることがとても大切なことを端的に表現しています。

健康な口でいるためには、毎日の歯磨きをはじめとした口腔衛生習慣や定期健診などの健康行動を続けることが一番です。とはいえ、それができそうでなかなかできないのが実態です。口の健康を保つことができれば、なんでも美味しく楽しく食べられます。さらに、美味しいものを食べれば思わず笑顔になり、みんなで楽しく食べれば明るい顔がひろがります。食べることは身体の栄養だけでなく、心の栄養を摂ることにともつながるわけです。

この「食べる」という機能は、小学生になるころには、ほぼ成人と同じ機能を獲得します。生まれてからの「食べる」の発達を見てみましょう。お子さんやお孫さんなどが周りにいらいらっしやったら、どの発達段階なのか見てみると、面白い発見があるかもしれません。もちろん、子どもの成長発達は個人差が大きいこともお忘れなく！

生まれてすぐは、無意識（哺乳反射）に母親のおっぱいを吸って栄養をとります。この哺乳反射は生後4～5カ月ごろから少しずつ消え、次第に赤ちゃんの意思（随意的）で飲み込むようになります。乳歯が生え始める6～7カ月ごろには、離乳食が始まります。口の前の方（唇や歯茎）を使って食べ物を取り込み、舌と上あごでつぶして飲み込むようになります。したがって、舌でつぶせる程度の固さ（お豆腐ぐらい）やつぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えるようにトロミをつけたりする工夫が必要です。

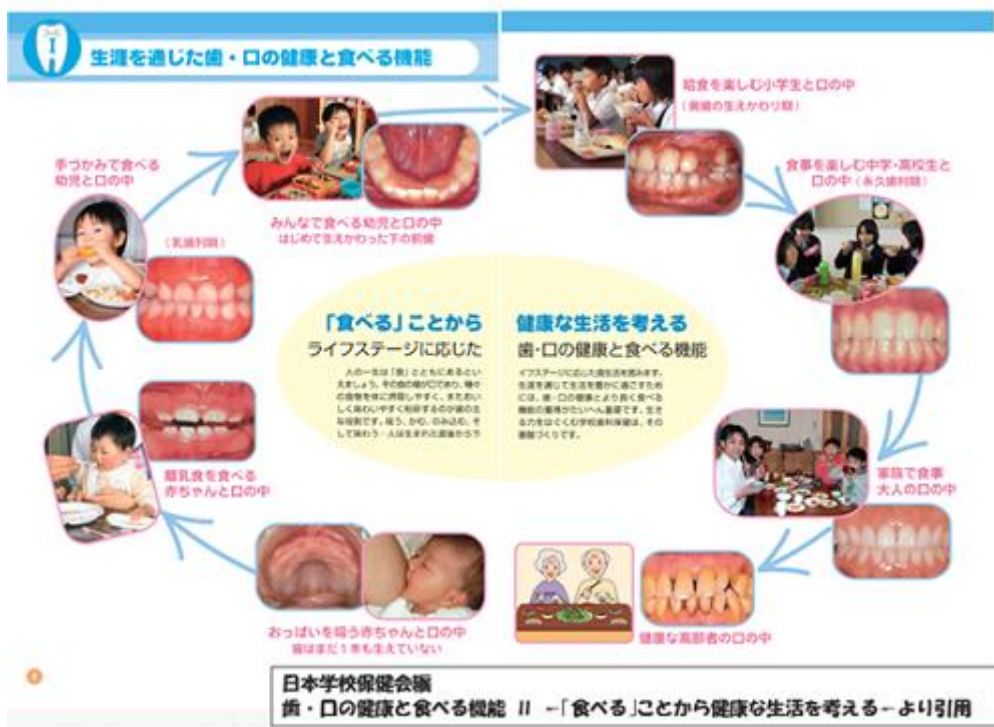
1歳近くになると前歯がそろい始め、前歯でかじりとりて食べられるようになります。奥歯（まだはえていない）の歯茎でもつぶすことを覚えていくので、指でつぶせるバナナぐらいの固さのものも食べられるようになります。

1歳半ごろまでに奥歯が生え始めます。少しずつ奥歯で押しつぶせる硬さのもの（やわらかい肉団子ぐらい）も食べられるようになります。この頃には、手づかみ食べをするようにな

り、スプーンなども使い始め、口に入れすぎたり食べこぼしをしたりしながら、一口の適切な量も覚えていきます。

2歳半から3歳ごろまでには、奥歯も生えそろう、上下10本ずつの乳歯がかみ合うようになります。押しつぶすだけでなく、奥歯で噛み砕いたりすりつぶしたりなど咀嚼（そしゃく）ができるようになり、噛む力は弱いものの大人と同じように食べられるようになってきます。この時期以降は、箸が使えるようになるなど食具の使い方が上手になります。正しい食べる姿勢も身に付けます。いろいろな食べ物を口に入れることで食べ物の幅が広がったり、仲間や家族と楽しく食べることを体験するなど、食べる機能が成熟してくる時期と言えます。このように、生まれてから小学校に上がるまでの6年ほどの間に、一本も歯がなかった口の中に、乳歯20本が生えそろう、永久歯へのはえ変わりも始まります。無意識におっぱいを飲んでいて赤ちゃんが、自ら食べ物を口に運んで、しっかり噛んで食べられるようになります。驚くほどダイナミックな成長です。このたった6年ほどの間に身に付けたものが、生涯の健康に深く結びついていることは、日々子どもの口を見、時にはお年寄りを見ることがある私でも、とても感動的なことです。言い古された言葉ですが、まさに「三つ子の魂百まで」です。

同窓の皆さんも、価値ある人生を過ごすため、もう一度「口と歯の健康」そして「食べる」に目を向けてはみてはどうでしょう。



田中英一さん 田中歯科クリニック小児歯科 院長

<http://www.tdc3640.com>