

「よく咬んで、よく咬んで！」～咬むことの効用～

京都府歯科医師会では11月5日に行われた「いい歯の日週間」記念行事において、8020推進財団理事長賞を10名の方に贈呈させていただきました。その中の一人、高城多美子（たかぎたみこ）さんにお話を伺いました。



表彰式にて8020推進財団理事長賞授与



高城多美子さん

鯉節をおやつに

「私は今まで、特に何かに気をつけてきた、という思いはないんです。特別なことをしてきた訳やあらしまへんのです」

と、流暢な京都弁で話し始めてくださいました。

「親からは『よく咬め!』『しっかり咬め!』とばかり言われてきました。戦後の物のない時代を過ごしましたでしょ、今みたいにコンビニがあるわけでもなく、外食にもほとんど出かけることなく、皆が揃って家で食べるのが普通でした。

今はあまり見ることもなくなりましたけれど、昔は削り節も鯉節を搔いて作ってましたでしょ。子どもの頃はそれを作るのが当番みたいなもので、ご飯の度にシャカシャカ削ってました。鯉節を削って小さくなった堅い塊をしがんでみると柔らかくなってね、それがおやつでしたなあ。空豆を乾煎りしたものも美味しかった。最初は堅いけれど、咬んでいるうちにだんだん柔らかくなるんです」。

小さい頃食べた味は今でも覚えています

「昔の食材は、各々にちゃんと味がありました。今は素材の味がしっかりした食べ物がほとんどない。何でも潰して混ぜてしまう。練り物にしてしまうと当然噛み応えもなくなります。『しっかり咬む』というのも、食事の醍醐味だと思うのです。

私にとっては小さい頃からの習慣だったので今更特別な感じもしないのですが、今の若い人たちを見ると、この人たちが大きくなった時『歯は丈夫なんなのだろうか』と心配してしまいます。

お料理屋さんに行っても、化学調味料で味付けしたか、ちゃんと昆布や鰹で出汁をとったかすぐにわかります。歳を重ねてくると物忘れも出てくる、と周りには言いますが、小さい頃食べた味は今でもしっかり覚えていますよ」。

8020達成の秘訣は？

最後に「8020達成の秘訣はなんだと思いますか?」とお尋ねすると「しっかり噛むこと!ですやろなあ」とのお答え。

戦中・戦後の「モノのない時代」がモノを大切にすることを育み、団らんの中で食事をすることで親から子へ、子から孫へと自然に「しつけ」がなされていきました。核家族化が進む昨今、8020を達成するためには、単に歯を残すというだけではなく、青年期、幼少期、さらにはマイナス1歳児の母親教室からしっかりと対策を行っていくことが肝要です。

健やかな生活を送ってもらうために、私たち歯科医療従事者は口腔を「全身の中の一器官」という概念で捉え、そのヒトのQOL向上に寄与する一助となるべきでしょう。

(京都府歯科医師会 公衆衛生部員
岸本知弘)