

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	愛知県
取組市町村名 取組団体・企業名	蒲郡市歯科医師会(丸山歯科室)
取組の名称	歯科診療を通じた食生活と口腔・全身の健康に関する啓発
実施時期	令和 8 年 6 月 1 日～6 月 30 日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	☐ 1 みんなで楽しく 食べよう ☐ 2 朝ごはんを 食べよう ☒ 3 バランスよく 食べよう ☒ 4 太りすぎない やせすぎない ☒ 5 よくかんで 食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に そなえよう ☐ 8 食べ残しを なくそう ☐ 9 歯垢を 応酬しよう ☐ 10 歯・歯 の健康をしよう ☒ 11 和食文化を 伝えよう ☐ 12 食育を 推進しよう
取組内容	③ バランスよく食べよう 日常の歯科診療を通じ、患者の年齢や生活背景に応じた栄養に関する啓発を行った。小児や保護者には、おやつとして甘味食品を過剰に摂取することがむし歯の原因となるだけでなく、食事前の摂取により食欲が低下し、食事量の減少や成長・発達に必要な栄養不足につながる可能性について説明した。若年女性には、偏食や食事制限による鉄・たんぱく質不足が歯肉や骨の健康に及ぼす影響について説明した。また、高齢者には、咀嚼機能の低下により軟らかく炭水化物の多い食事に偏りやすいことを伝え、たんぱく質、鉄、ビタミン D 等を意識したバランスのよい食生活の重要性を啓発した。 ④ 太りすぎない・やせすぎない 日常の歯科診療を通じ、太りすぎ・やせすぎの双方が口腔および全身の健康に及ぼす影響について啓発を行った。太りすぎについては、生活習慣や体重管理の重要性を伝えるとともに、糖尿病を有する患者には、糖尿病と歯周病が相互に影響を及ぼす関係について説明した。また、若年女性には、過度なダイエットや偏った食生活による鉄・たんぱく質不足が、貧血や歯肉の健康状態に

影響するだけでなく、将来の骨量低下や骨粗鬆症のリスクにつながることを説明した。歯を支える顎の骨を含めた骨の健康という歯科的視点からも、適正体重を維持し、十分な栄養を摂取することの重要性について情報提供を行った。

⑤ よくかんで食べよう

日常の歯科診療を通じ、よく噛んで食べることの重要性について啓発を行った。小児や保護者には、軟らかく食べやすい食品を摂取する機会が増え、十分に咀嚼する機会が少なくなりやすいことを伝え、歯ごたえのある食品を適切に取り入れることが、顎や口腔機能の健全な発育につながることを説明した。また、高齢者には、歯の欠損や咀嚼機能の低下により、軟らかく炭水化物の多い食品に偏りやすく、低栄養やオーラルフレイルにつながる可能性があることを伝えた。適切な歯科治療により「噛める状態」を維持し、よく噛んでバランスよく食べることの重要性について情報提供を行った。

⑪ 和食文化を伝えよう

日常の歯科診療を通じ、日本型食生活の良さについて啓発を行った。パンを中心とした食事では、パン自体に含まれる糖質に加え、ジュースや加工肉などを組み合わせる機会も多く、糖分や脂質、塩分の過剰摂取につながる場合があることを説明した。一方、米を主食とし、魚、肉、野菜、海藻、豆類などを組み合わせる日本型食生活は、多様な食品から栄養素を摂取しやすく、歯ごたえのある食品を取り入れることで咀嚼の機会を増やすことにもつながる。口腔と全身の健康の両面から、日本型食生活の良さを見直すことの重要性について情報提供を行った。