

青白

貝塚市立二色小学校 校長室だより第75号

H25年6月17日発行

貝塚市二色1-3-1 Tel 072-438-2925 Fax 438-2926

☆11日(火)貝塚警察署のご協力のもと、「不審者進入時対応避難訓練」を行いました。あつてはならないことですが、万が一に備えて、全校で取り組みました。『命の大切さ』を心に刻みました。一人ひとり大切な命です。☆

「食卓は、今日一日の報告会」

～6月13日(水)貝塚市学校保健講演会より～

上の標語は小学生作のものだそうです。これが自然に出てくる「家」が少なくなっている・・・という話から講演は始まりました。ある調査では、「朝食個食(孤食)率39%・夕食17%・朝夕とも10%」という結果があるそうです。講演されたのは、歯の不思議博物館館長 岡崎 好秀先生。

子どもが一番安心して話のできる「家」→その「家」の語源は「い(接頭語)」と「へ(へっついさん・かまど)」だそうです。その「家」の一番うれしい、安心する時間が「食卓を囲む時間」。それが、様々な事情から壊され、親子の信頼がうすれていく・・・親を信じられない子どもは社会を信じられなくなる・・・と。

ドイツ語ではFressen(動物が食べる)とEssen(人間が食べる)は別の言葉だそうです。「どうですか?一緒になっていませんか?」と聞かれ、夕食時の孤食が多い我が家を振り返りました。・・・報告会は少ないなあ・・・(!)

さらに先生は「がまん(をさせる)大切さ」も話されました。たとえ2:45でも、3:00に「おやつ」と決めていたら、「その15分を待たせることががまんできる子を育てることになる」「いつもおやつがある状態」「常に食べ物がある状態」の食生活を見直す必要があると。

先生は裏にもあるように、漫画やクイズを入れながら、「噛む」と「食育」の話に進まれました。

「噛む」ことは唾液をたくさん出すことにつながる。唾液・胃液というものがしっかりと出ると、体のバリアが張られ、食中毒などにもかかりにくい体をつくることになる。「噛む」ことはあごをしっかりさせ、「口の半開き」を防ぐのだが、この頃は軟らかい物ばかり食べるので、「口を半開き」した子どもが増える傾向にあるそうです。この「口唇閉鎖力」はインフルエンザなどのウイルス菌が入って来にくくするとも考えられているそうです。

「奥歯」だけでなく、「前歯」で噛む物をしっかり食べさせたいと話しておられました。更に前歯で噛むと、表情筋も鍛えられるそうです。「あ・い・う・え・べ」体操で舌の筋肉を鍛えておくとよい。10回毎日してみよう!!

滑舌(かつぜつ)しっかり!
あ・い・う・え・べ体操!
毎日10回やろう!!

それぞれのご家庭の事情が違い「食卓を囲む」のが難しくても、「週に一回、週末の朝は必ず、」等々、「報告会のある食卓」が、子どもの信頼感や我慢を伸ばすとしたら、もう一度「食卓」を考えてみる必要はありそうですね。

☆裏に岡崎先生の紹介を載せています。ご覧ください☆

歯のふしぎ博物館 (WEB 博物館) 館長

岡崎好秀



Hp <http://leo.or.jp/Dr.okazaki/> (口の中探検)

E-mail: okazaki@md.okayama-u.ac.jp

1978年愛知学院大学歯学部卒業 同年大阪大学歯学部小児歯科を経て 1

984年より岡山大学病院 小児歯科 講師 (歯学博士 岡山大学) 2013年4月より モンゴル健康科学大学 (旧: モンゴル医科大学) 客員教授 専門: 小児歯科・障がい児歯科・健康教育

所属学会等: 日本小児歯科学会: 指導医 日本障害者歯科学会: 認定医 評議員 日本口腔衛生学会: 認定医 評議員, 禁煙科学会: 学術委員, 国際歯科学士会 (ICD) 会員 専門は小児歯科であるが, 障がいを持つ子どもを中心として診療している。治療終了時には, 子どもを笑顔で帰すこと。すなわち「子どもの心に貯金をする」という理念の基に診療を行っている。最近では子ども達の口腔機能の発達に関心を持ち, 魚類からヒトへの進化などダーウィン医学の観点から機能を捉えるようにしている。また“口は食物が入る最初の場所であるから, 食物が代われれば最初に変わるのは口”だという視点から口腔疾患を捉えている。さらには, 頭の毛の先から足の裏さらには恐竜から宇宙にまで守備範囲を広げて, 口との関わり合いについて調べるのが趣味である。本人は“博学”のつもりであるが, 周りからは“雑学”の域を出ていないと言われている。なかでも動物の歯に関しては造詣が深く, 日本各地の動物園や水族館から問い合わせが来るので往診にも出かけている。おかげで最近では年に数回は「どこの教育学部出身ですか?」と尋ねられる。某有名男性コミック誌 (ひよっこ○料理人 ビックコミック ○ジナル) に登場する歯科医師のモデルでもある。ネタ探しの参考図書は自宅にあり, 屋根裏に巨大書庫を作ったが, 床が抜けなにかひそかに心配している。“楽しい”ことが創造性の原点だと思い, いかんして楽しく仕事をし, “自分の仕事と趣味を一致”させることができるかを追求している。最近の低金利時代、銀行に貯金 (投資) をするより、自分の将来に対して投資をした方が、利息が大きいのでは…と密かに思っている。

主な著書: ①動物おもしろ カミカミうんち学 少年写真新聞社 ②教えて恐竜 ボク達の大切な歯 少年写真新聞社 ③動物たちのよい歯甲子園 東山書房 ④歯科医から見た食育 東山書房 ⑤謎解き口腔機能学 クインテッセンス出版 ⑥ようこそ! 歯のふしぎ博物館へ 大修館書店 ⑦泣かずにすませる小児歯科診療 松風 ⑧楽しさ 100 倍保健指導 クインテッセンス出版 ⑨なるほど ザ 保健指導 クインテッセンス出版 ⑩ 口の中探検 上・下巻 (松風刊) 大修館書店 他 多数 本年度: 「泣きの予防も予防の一つ」出版予定 クインテッセンス出版 DVD シリーズ : もっと歯を大切にしようよ! 全5巻 農山漁村文化協会 第1巻恐竜は語る歯と何か? 他