

第4章

重点プロジェクト

ここでは計画の基本目標及び歯科目標を達成するために、重点的に取組む施策について示します。

1 歯や口腔の健康づくりによる食育の推進

豊かな人間性を育み、生涯にわたり健やかで幸せと感じる毎日を過ごすためには、何よりも「食」が重要です。そして食を通じて健康寿命を延伸するためには、その基盤となる食べる器官である歯や口腔の健康づくりが最も大切であり、欠かせないものです。

三島市では平成21年3月に「食育推進都市宣言」を行い、同年4月に「三島市食育基本条例」を施行し、食育活動を推進してきました。

ここで、新たな視点として歯や口腔の健康に根ざした食べ方からの食育推進を広く展開するため、「噛ミング30（カミングサンマル）運動」をあらゆる分野において拡げていきます。

噛ミング30（カミングサンマル）運動

厚生労働省が「ひとくち30回以上噛む」ことを目標として、健全な食生活を推進するために提唱した運動です。

<よく噛むことの効用>

「ひみこのはがいで」というキャッチフレーズで、日本咀嚼学会が噛むことの効用を、咀嚼回数の多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表しています。

- | | |
|-----------------------|----------------------------------------|
| ひ <u>肥満を防ぐ</u> | 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防します。 |
| み <u>味覚の発達</u> | 食品の味がよく分かり、味覚が発達します。 |
| こ <u>言葉の発音をはっきり</u> | 顎が発達し歯並びが良くなり、正しい発音ができます。 |
| の <u>脳の発達</u> | 脳細胞の動きを活発化し、脳の発達を促します。 |
| は <u>歯の病気を防ぐ</u> | 唾液の分泌を促し、むし歯や歯周病を予防します。 |
| が <u>がんを防ぐ</u> | 唾液の中の酵素が、食物の中に含まれた発がん性物質の発がん作用を減少させます。 |
| い <u>胃腸の働きを促進</u> | 唾液の分泌がよくなり、胃腸への消化吸收を助けます。 |
| ぜ <u>全身の体力向上と全力投球</u> | しっかり噛みしめることで、十分力を発揮することができます。 |

2 市民全体で取り組む「いつでもどこでも、食べたら歯みがき」の普及

生涯にわたる歯や口腔の健康づくりを推進するうえで重要となることは、市民一人一人が歯や口腔の健康づくりに関する知識及び理解を深め、主体的に取り組めるよう、意識や生活習慣の定着を図ることです。

自らの健康は自らで守るという意識のもと、歯や口腔の健康づくりを進めていくための施策として「いつでもどこでも、食べたら歯みがき」をキャッチフレーズに、家庭、学校、職場、地域、その他のあらゆる機会とあらゆる場所において実践する取り組みを、市全体に広く浸透させ、市民の歯科口腔衛生における意識の高揚及び生活習慣の確立を図ります。

「いつでもどこでも、食べたら歯みがき」の普及

歯みがきは、食べかすや歯垢を取り除き清潔に保つとともに、歯肉に適度の刺激を与えて歯肉炎を予防・改善したり、口臭予防の効果があります。

また、食後の歯みがき習慣は単にむし歯や歯周病予防のためだけでなく、基本的な生活習慣の確立や、歯や口腔の健康づくりに対する意識を向上するうえでも大切です。

そこで、生活習慣の中で欠かせない歯みがきを市民に意識づけ、手軽に継続して取り組むことができる健康づくり実践活動として、「いつでもどこでも、食べたら歯みがき」を定着させることにより、持続可能な健康都市づくりを目指します。

