

歯科の立場で想う

「美味しい」和食のいただき方

人生100年時代を「美味しく」、「安全に」過ごすために



岸本 知弘 (京都府歯科医師会)



河野 亘 (京都府歯科医師会・

大阪歯科大学有歯補綴咬合学講座)



和田 智仁 (京都府歯科医師会・

京滋 摂食嚥下を考える会 代表世話人)

問題意識

人生を満喫するには食生活が豊かでありたい
美味しい食材を美味しく食べることが出来ますか？
食生活に満足していますか？「口の健康」忘れてませんか？



研究方法

各々のライフステージにおける食生活・食文化と口の健康との関係を検討

研究結果

改めて「美味しく食べる」には口の健康が必須であるとともに
和食は世代を問わない優しい食文化であるとの認識を強めた

不明な単語はググってください
お手数をおかけ致します

すみません

不明な内容は是非ご質問ください

人生はマイナス1歳（お腹の中）から始まる

なんと！

お腹の中にいる時から
歯はもう出来ている！

ところが！

母乳は万国共通

離乳食は地域によって様々
食文化の違いは離乳食から始まっている



離乳食も出汁が基本！
味覚形成も3歳までに完成



-1歳

0歳（乳児）

3歳（幼児）

6歳（小学生）



一切れのリンゴを食べる時間
オトナは飲み込むまで約20秒
その短時間の食行動を
3～4歳までに覚えます



コロナ禍において

マスク着用が必須な社会となりました。
マスクの中は口呼吸になってませんか？
鼻呼吸をすれば、鼻腔や鼻毛、鼻水に
よってバイ菌の侵入を防ぎます。
口呼吸では防ぎきれません！

働き盛りは要注意



タバコのヤニで味覚、鈍りますよ！

口の機能の衰えはオーラルフレイル



- ・滑舌の低下
- ・食べにくい食品が増加
- ・唾液でたまにむせる
- ・食事中に時々むせる



30歳代

40歳代

50歳代



口が臭い！ 歯がグラグラ！ 歯周病！？
これで「美味しさ」が分かりますか？



この食感（コリコリふわふわ）を
満足に味わう！食を謳歌しよう！

コロナ禍において

マスク着用が必須な社会となりました。
マスクの中は口呼吸になってませんか？

口呼吸は歯周病を悪化させます
口呼吸は味覚を狂わせます

私たちの文化は人生の節目を大切にします

その時々にお祝いしますよね！

お子さんやお孫さんと同じ食事内容

料理人が考え抜いたベストな調味
コリコリ、サクサク、シャキシャキを感じる
旬の食材を本来の食感で

清潔な口腔内環境で笑顔あふれる人生を！

豊かな食生活、豊かな人生、
それは健康な歯や口から

歯科医院は歯科疾患を治療する場であるとともに
健康啓発・学びの場でもあります

61歳 (還暦)

70歳 (古希)

77歳 (喜寿)

80歳 (傘寿)

88歳 (米寿)

90歳 (卒寿)

99歳 (白寿)

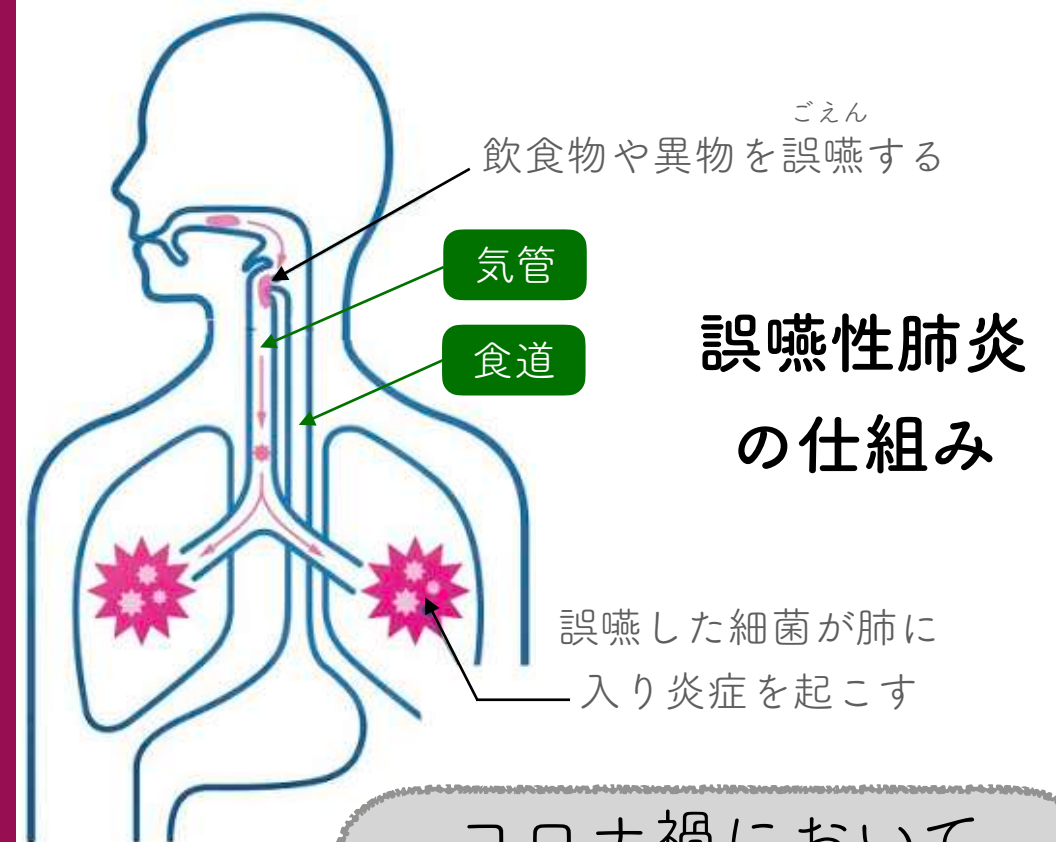
100歳 (紀寿)

茶寿, 皇寿, 大還暦

その時々
美味しい食事 しますよね！

お子さんやお孫さんと違う食事内容

あなたのために特別に塩分を抜いた薄味
あなたのために特別に柔らかく
あなたのために咀嚼しにくいものを除いて



コロナ禍において

マスク着用が必須な社会となりました。
マスクの中は口呼吸になってませんか？

口呼吸は口腔乾燥を招きます

口呼吸は義歯の安定を悪くします

人生100年を通して

初めて食べた離乳食
誰もが食べる嚥下食
人のお世話になるのは同じ
食文化も多様性

えんげ
嚥下食も食文化！



京滋 摂食嚥下を考える会

Keiji Study Group of Dysphagia

考案の和食嚥下食・とろみ付き日本酒

飲み込みにくくなった人にも好評！
誰が飲んでも美味しい！



優しい和食文化を あらゆる世代に！
私たちはそのお手伝い出来ます