

歯科医院での食事指導①

大人は「心」でも食べる

ストレス社会を生きる

成人の食事指導が難しい理由に、大人は「心」でも食べるということがあります。大人になると、いろいろなことがあります。家族や友人のこと、恋愛、仕事、人間関係、経済的なこと、学校の成績など実にさまざまなストレスにさらされています。そんなとき、お酒を飲む・甘いものを食べる・タバコを吸うといったことはありませんか？

「心」は身体に悪いものが好き

アルコールを飲んでも、ストレスの根本的な原因は何も解決しません。しかし、一時でも忘れることができるから、人はお酒を飲むのだと思います。そうすることで、明日も頑張ることができるのです。タバコも同じです。子どものころは、苦いだけのビールや、煙を吸ったりする大人が不思議でした。決して空腹が満たされるわけでもないのに…大人になるとそれらのよさがわかるようになってしまうのです。人間はやっかいな動物です。どうも、「からだ」は身体に良いものが好きですが、「心」は身体に悪いものを好むような気がしてなりません。それは身体に悪いもののほうがストレスを解消してくれるからでしょう。

酒とタバコとまんじゅう

本当は健全な方法でストレスを解消するのがベストなのだと思います。趣味に熱中するとか、スポーツでよい汗をかくなど様々な方法があるはずですが、現代社会はその時間もお金も容易には使わせてくれません。実際、25歳から44歳までの男性の死因のトップは自殺です。この年代の人たちは、まさに働き盛りで、健全な方法でストレスを解消するのは難しいのでしょう。

したがって、手軽な方法でストレスを解消しようとしています。酒とタバコなら、いつでもどこにでも売っています。この2つが好きでない人はどうするのでしょうか？

甘いお菓子に目がない人がほとんどでしょう。多くの人が酒かタバコかまんじゅうのどれかでストレスを解消しています。大酒のみでヘビースモーカーの人は、甘いものに興味はありません。電車の中でアメをなめている中年男性は、たいがいタバコをやめた人です。「口さびしい」といいますが、実際に寂しさを甘い菓子類で満たしているのだと思います。一方、若い女性がコンビニエンスストアでクッキーやアイスクリーム、チョコレートを買っている光景も珍しくありません。会社や学校で嫌なことがあったとき、家族や愚痴を聞いてくれる相手がいれば、多少でもスッキリ出来るでしょうが、その相手がいなければ、

「お口の恋人」に聞いてもらうしかありません。

お菓子は、安価で安全な精神安定剤といえるのかもしれませんが。しかし、砂糖が歯や歯周組織に対してマイナスであることは間違いありません。ただし、心を含めた全身を考えたとき完全にやめさせることが本当によいのでしょうか？いわば、何十年も連れ添った恋人と別れさせることで本当に難しいものです。

大人は「心」でも食べる、だからこそ食事指導は難しいのです。

2006.12/25

北山歯科クリニック

歯科衛生士

中山 清薫

次回は、「子どもと甘いもの」がテーマです。