

空梅雨とはいえ、これからは食中毒のシーズン。数年前のO-157事件の大惨事は、まだ記憶に新しいと思います。

食中毒の予防と言えば、

- 1：いたんだ食物を控える
- 2：熱を加えて食べる
- 3：手洗い

があげられます。

しかし、出された食物の中に食中毒の原因菌が入っていたら、予防できません。

数年前、面白い話を講習で聞いたことがあります。

O-157の事件当初、兵庫県の某医師から「食中毒の予防はよく噛むことです。歯科医師会が、「噛むことの大切さについて、以前からキャンペーンでされておられるので、この地域は大丈夫です」という話です。

噛むことと食中毒の予防は、関係あるというのです。どのように関係すると思いますか？

さらにこんな話もあります。

昭和21年、敗戦後の中国での話。

当時、上海から故国日本へ帰るための船が出ていた。中国全土から兵隊たちは、飢えと戦いながらも上海にたどり着いた。しかしそこには、兵隊を収容する建物もなく、屋外でテント生活を余儀なくされていた。

おまけに衛生状態も悪く、便所は穴を掘って板で囲っただけのもの。水道は、揚子江の水をそのまま吸い上げた消毒不十分なものであった。

伝染病を媒介するハエや蚊、ノミ、シラミの類も年中いる。しかも上海は、コレラの多発地帯であったと言う。食料不足で抵抗力のない生活において、ひとたびコレラが発生すれば二次感染のため、壊滅的な打撃を受けることが予測される。

復員船が止まれば、故国の土を踏めないかもしれない。ある日、2000人の部隊がたどり着いた。うち一人がコレラで死亡したことがわかった。

全員の検便をしたところ、コレラの感染者が24人もいた。これでは数日のうちにパニックが起こる。

ただちに緊急対策会議が開かれた。しかし敗戦直後の時期、物資は困窮し何ら案は浮かばなかった。

そこである軍医が、最後の手段を提案した。

それは単純な内容である。「食事中は、一切水分を口にしない」ただそれだけであった。

唯一残されたコレラの予防法は、胃液による殺菌しかないのだ。誰もが、故国に帰りたい一心でそれを守った。

おかげで一人の二次感染者も出さなかった。

-----かかる軍人ありき 伊藤桂一著より引用) -----

そもそも食中毒の菌は、食物を通じて口から入ります。

ところが胃で分泌される胃酸は、pH1~2の強酸で、コップ一杯のコレラ菌に胃液を一滴落とせば、瞬時に菌は死滅すると言う。食物に付着する菌は、胃では生きていくことができません。

ところが何かの理由で菌は、小腸に達し増殖して食中毒を起こします。

その理由の一つとして考えられること、それは食事時に水分を多量にとることです。その水分のために胃液が薄まって細菌を死滅させる能力をなくしてしまうのです。

O-157の事件の時、同じものを食べて食中毒を起こした児童と起こさなかった児童がいます。

この差は何でしょうか？

先日小学校に通う子供に、クラスのみんなは給食時にどんな食べ方をしているか観察してくるよう頼みました。驚くような食べ方をしている子供さんがいるようです。

パンを細かくちぎって、スープにつけて食べる。牛乳で流し込みながら食べる。先に牛乳を飲む児は、まず噛んで食べていない。水分の流し込み食べが、現代の食文化の一つとなっていて、児童の間でもその傾向があるようです。

その様な児童の口の中を診るとむし歯も多いようです。なるほど、噛めない歯も流し込みの原因となるようです。よく噛んで食べること。

それは食物の表面積を増加させ、胃液に触れ易い環境を作ります。。

食中毒の予防は、よく噛むことと深く関係します。

虫歯になりやすいか、生活習慣から考える。

今までの話から想像できるかもしれませんが、唾液が口の中を常に清掃しているかどうかで虫歯のなりやすさを大きく左右します。唾液の中には細菌の発育を抑え、虫歯を予防する作用があるからです。寝ているときに一番唾液が少ないわけですから、**寝る前の口腔清掃**が大切になります。

以外かもしれませんが、**食後には口の中には細菌はほとんどいません**。細菌が歯肉炎を起こしたり、虫歯を作るまでには、24時間以上かかります。最低一日一回きれいにできればいいのです。口臭の予防の意味で、朝起きたときに一度寝る前にもう一度、**一日計2回の清掃**が理想です。

でも、間食をよくとると、口の中が酸性に傾きやすく、虫歯のリスクが高くなります。食事以外に、**間食を数回取り**、常に口の中が酸性に傾いていると虫歯になりやすい訳です。

人は緊張したり、ストレスが強くなると、唾液が少なくなります。**ストレスフルな生活**も唾液分泌を少なくし、虫歯のリスクが高くなります。

宵っ張りの生活も唾液を減少させます。人間は数十万年もの間、朝太陽を浴びて目を覚まし、日が沈むとともに寝ていたわけです。その自然の摂理から離れた生活をすればするほど唾液の減少を起こします。