

## 【はじめに】

---

私が歯科医師になってもうすぐ 24 年になります。このおよそ四半世紀の間にも世界人口は 20 億人程度増え、社会情勢や生活環境は大きく変わり、人々の価値観も変わってきました。日本は世界での競争力を失い、これからさらに悪い方向に向かっていくと思われます。それが保護者にとっては子どもを育てにくく、子どもたちにとっては育ちにくい世の中であることは間違いありません。

科学技術の進歩は、あらゆる産業の発展に繋がり人々の暮らしを大きく変えました。飛行機で世界中行くこともできれば、海外に行かなくても今や世界中の食べ物が日本にいなから食べることができたり、食べたいものをいつでも好きな時に食べることができたり、スマホひとつで欲しい情報や欲しいものが何でも手に入れたりできるようになり、医療においては、治療技術や製薬開発が進み最近では AI が病気の診断や治療法の提案までしてくれるようになりました。

これだけ便利にはなりましたが、現在の世の中はどうでしょうか？

便利になりすぎたせいで失っているものはないでしょうか？

医療技術が進歩しているはずなのに病気の人が増えてないでしょうか？

物質的に豊かであっても心が満たされていない人が多いのではないのでしょうか？

情報過多で『何を信じれば良いのかわからない』と疲弊している人ばかりではないでしょうか？

多くの方が、『今だけ』、『金だけ』、『自分だけ』にはなっていないのでしょうか？

世界では戦争や分断による人々の対立がより激しくなり、食料や資源を奪い合い、常に弱い立場の人間が苦しめられている状況ですが、最も立場の弱い子どもたちがいちばんの犠牲者であることを忘れてはいけません。

また、ごく一部の人間だけのために残りの多くの人が、奴隷のように働かされているという現実にも気がついていない人や気づいていても行動を起こさない人が今の日本ではほとんどだと思います。

この絵本を通して伝えたいのは、単なる子育てにおける How to の情報ではなく、自分で考えること、自分の考えを相手に伝え議論すること、相手の気持ちになって考えること、情報をまずは疑い自分で調べること、自己を客観視できること、長期的な視野で考えることなどの大切さです。

そのために何度も何度も読み返したり、読み聞かせたり、お子さんや他の方と議論したりしてください。絵本の解説や参考図書についても紹介していますが、あくまでもひとつの考え、方法として捉えてください。答えはいくつもあり、状況によって変わることもあります。それは自分自身で出した答えも同じです。（クリニック HP で掲載する解説や参考資料についても、随時その内容を更新していきます）

現在の子育てをしにくい世の中で、子育てをされている方、またこれからされる方にとって、この本が少しでも役に立ってくれば幸いです。

最後に出版の機会を与えてくださった株式会社曖歌の大山多一さん、プロジェクト立ち上げにご尽力いただいた西岡遼介さん、繰り返しの細かい指示にも対応いただいた山里璃沙さんをはじめとするイラストレーターの方々、また、出版に関係してくださった全ての方々に心よりお礼を申し上げます。

2025年2月 本間裕章

## 【この絵本の使い方】

---

この絵本は読むたびに新たな気づきが得られるような構成になっています。

(1回読んだだけでは全てを理解できない内容になっています)

以下のような使い方をしていただけたら幸いです。

①まずはそのまま読んでください。読み終えたら感想（感じたこと）を簡単にいいので書き出してください。（アウトプット）

②次に最後の見開きページ（高齢者になったふたりのページ）から前に遡って読んでみてください。（時の流れと逆に読む）

※ふたりの主人公の健康状態や生活習慣の違いがどこからくるのか、いつからはじまっているのかを考えながら読んでください。

③自分なりの考え（答え）が出たら、家族や他の人とお互いの考え（答え）を共有してください。

④家族や他の人とお互いの考え（答え）について議論してみてください。

⑤解説を読んでから、改めて各見開きページを最初から読み、ふたりの主人公の養育環境や生活習慣、健康状態の違いを絵から探してみてください。

※間違い探しのように絵からそれぞれの違いを見つけてみてください。

⑥参考図書を読んで知識をつけてから、もう一度絵本を読んでみてください。

※参考図書の中にはお子さんでも読める漫画や絵本もあります。

⑦自分自身やお子さんが、ふたりの主人公のどちらに近いか考えてみてください。

※現在や過去に遡って考えてみてください。

⑧絵本を通して気がついたこと、学んだことを是非ご家族や周りの方に伝えていただき、世の中のために行動してください。

## 妊娠中・胎児期

### 妊娠中の生活 食事について)

妊娠中のお母さんの食事は、お子さんの成長（発育）に大きく影響します。お母さんが栄養不足だと、お子さんも栄養不足になることは周知の事実だと思います。

お子さんの歯は胎児のときから作られますが、お母さんが妊娠中にどのような生活をするかで、将来生えてくる歯の状態が変わることもあります。普段、保護者の方からよく相談を受けるのが、『歯の一部が変な色をしている』です。これは歯のエナメル質（一番外側の白い部分）がうまく形成されていないことによるもので、妊娠中なんらかの問題があり生じると考えられています。なんらかの問題としているのは、原因を特定することが困難で、かつ原因がひとつとも限らないためです。

また、『歯の一部に生じている』のか『複数の歯またはすべての歯に生じている』のかも考慮しなければなりません。

原因のひとつとして考えられているのが、妊娠中のお母さんがビタミンD不足であるということです。（日本人すべての世代において98%がビタミンD不足という報告もあります）

紫外線対策のしすぎなども指摘されていますが、やはり食事から摂取できていないことが大きく関係していると思われます。

栄養素の不足以外では毒素の問題があります。クスリに含まれる科学物質や食品中の化学物質の他に肌、粘膜からの経皮感染（シャンプー、歯磨剤、食器用洗剤、洗濯用洗剤などに含まれる化学物質や空気中の汚染物質など）が、毒素として母体に蓄積されます。

妊娠中や授乳中は母体優先の法則という母体を守る機能が働くため、そ

った毒素がお子さんの方に回ってしまうことを常に意識して生活をする  
ことが賢明です。

妊娠中はクスリを安易に使用しない（総合感冒薬、解熱剤、鎮痛剤、咳止  
め、便秘薬など）ことや体に悪い食べ物を口にしないなどは当然のことです  
が、これは妊娠前から習慣にしておくべきことでもあります。

現代人の食生活は乱れているといわれていますが、その典型としてファス  
トフードやコンビニ弁当、スーパーやデパートのお惣菜などいわゆる加工食  
品の摂りすぎが考えられます。簡単に手に入り、袋を開けるだけ、温めるだ  
けで食べられるものは、体に良いとは言えない添加物が数十種類入ってい  
ると言われています。たまに食べるくらいなら構いませんが、常にそういった  
ものを口にすることで、身体のデトックス機能が追いつかないため毒素が溜  
まっています。

また、手作りの料理であっても食材そのものに問題がある場合（農薬、プ  
レハーベスト、ポストハーベスト、燻蒸剤、放射線の問題）、化学物質でつ  
くられた調味料（味噌、醤油、みりん、酢、食用油、塩、砂糖など）や調理  
器具や容器、調理家電に問題がある場合（焦げ付かないフライパン、プラス  
チック製のまな板、食器などや電子レンジ）もあります。

できるかぎり自然なものを自然なかたちで摂ることがお子さんやお母さん  
の健康につながることは言うまでもありません。それには昔ながらの作り方  
でつくった自然栽培の野菜や穀物、またそれらを原料とした調味料を使用す  
ることはもちろん、昔からある素材でできた調理器具や食器などを使用し、  
食材本来の持つ栄養素を摂ることが理想です。

## 運動と睡眠)

妊娠中は身体活動が少なくなりやすく、それによりうつ傾向になることが知られています。

適度な運動は、心身共に安定させる上では不可欠でヨガやピラティス、ストレッチ、ウォーキングなど気軽に始められるものがオススメです。

また、パートナーと一緒に運動をする仲間を見つけることで、習慣として定着しやすいのとメンタル面に良い作用があります。

そして運動するうえで重要なのは、正しい姿勢で行うことです。不良姿勢による腰痛や肩凝りなどは妊娠中に限らず、普段から気をつけたいものですが、妊娠中のお母さんの姿勢がお腹の中の赤ちゃんの姿勢に影響するという事も意識する必要があります。(姿勢が悪いお子さんは、誕生する前から姿勢が悪いともいわれています)

運動をしたら当然体を休めなければなりません。現代人は睡眠不足の人が多く、特に日本は他国に比べ圧倒的に不足していると言われていています。つまり十分に休めていない状態で、日々生活を送っているわけで、身体の不調を感じている人が多いのは当然の結果と言えます。

早寝早起き病知らずと言われるように『夜暗くなったら寝て、朝明るくなったら起きる』というのが、生物的に考えてヒトの自然な姿と言えます。

ところが現代社会においては、24時間、365日休まず営業している店舗や営業サービスが存在しています。便利ではありますが、わざわざ健康を害してまで、それらを利用するのはいかなるものでしょう。

朝は早く起きて陽の光を浴び、昼間はよく活動し、夜の睡眠に備えるという生活リズムをお子さんには強要しながら、保護者ができていないケースは多くあります。妊娠中はその生活リズムを習慣にするチャンスと捉えるといいでしょう。

## 妊娠中の歯科治療)

妊娠中はホルモンバランスの変化により、妊娠関連性歯肉炎（歯ぐきに炎症が起こる）やつわりによる食べ物の嗜好の変化と嘔吐しやすくなることでむし歯や酸蝕症（酸で歯が溶ける）のリスクが高まります。

歯肉炎（歯ぐきの炎症）は進行すると歯周炎（歯ぐきや歯を支える骨などの炎症）になりますが、重度の場合は早産や低体重児出産のリスクが高まります。

むし歯も放置して進行すると歯髄炎（歯の神経にまでおよぶむし歯）や根尖性歯周炎（歯の根の周りに炎症がおよぶ状態）になり、より治療が大変になります。妊娠中のむし歯治療は一般的に安定期に行うことが望ましいとされていますが、治療に至らないのが良いのはいうまでもありません。

酸蝕症は、文字通り『歯が酸によって溶ける』ことをいいますが、嘔吐の際の胃液だけでなく、食べ物や飲み物に含まれる酸でも生じます。嗜好の変化で『酸っぱいもの』を摂ることが増えると酸蝕症のリスクが高まるといえますが、酸っぱいと感じなくても酸が多く含まれる飲み物や食べ物もあるので注意が必要です。（詳しくは今後の解説でお話しします）

上記以外にも妊娠中はお口に関するトラブルが起きやすいため、日々のお口のケアと歯科での定期的管理（歯磨き指導やクリーニング）が必要といえます。

また、お母さんのお口の状態は、お子さんのむし歯リスクにも影響するので、妊娠中からお子さんのむし歯予防を考える必要があります。

お父さんへ)

これまで述べてきたように妊娠期間中は、お子さんの将来を決定するようなことが、母体で起こっています。お母さんの体は、妊娠前と比べて見た目以上に大きく変化していて、メンタル面においても不安定になりやすいことを理解してください。お母さんが孤立することのないように生活のなかで協力できることは、率先して行い、わからないことは周りの方や専門機関に頼ってください。

## 妊娠中・胎児期

① いちばんはじめの本 赤ちゃんをむかえる前から読む発達のレシピ

大村 祥恵 (著), 町村 純子 (著), NPO 法人はびりす (著), 井川 典克 (監修) クリエイツかもがわ

② 母子手帳のワナ―知られざる母子保健の真実

高野弘之 (著) 四海書房

③人生で一番大事な 最初の 1000 日の食事 「妊娠」から「2歳」まで、「赤ちゃんの食事」完全 BOOK

クレア・ルウェリン (著), ヘイリー・サイラッド (著), 上田 玲子 (監修), 須川 綾子 (翻訳) ダイヤモンド社

④毎日の食事に殺される食源病~医者が教える汚染食品から身を守る方法

内海 聡 (著), くらもと える (著) ユサブル

⑤ まんがで簡単にわかる! 日本人だけが知らない汚染食品~医者が教える食卓のこわい真実

内海 聡 (著), くらもと える (著) ユサブル

⑥ 小児科医からのアドバイス①自然流育児のすすめ

真弓 定夫 (著) 地湧社

⑦ 小児科医からのアドバイス②自然流育児生活のすすめ

真弓 定夫 (著) 地湧社

⑧ 小児科医からのアドバイス③自然流食育のすすめ

真弓 定夫 (著) 地湧社

3 ページ以降の解説・参考図書に関しては現在準備中で近日中に公開予定です。