

静岡新聞 2024 年 11 月 27 日 付

論壇

東京大名誉教授(国際経済学)

伊藤 元重

オフィスの洗面所では、昼食後に熱心に歯磨きをしている光景を見る人が多い。食事の後に歯を磨くのは歯の健康を維持するためには必要だ。そこで3食後に歯磨きをするわけだが、昼食は職場近くで済ませるので、オフィスの洗面所での歯磨きとなる。オフィスで歯磨きをするのは比較的若い人が多いようだ。データを見ても、年齢の若い人に歯の状態の良い人が多い。年配の世代の人に比べてきちっと歯磨きをする習慣ができていないからだ。

私もこうした習慣を学ぶべきだと思う。しかし実際にはなかなか昼食後のオフィスで歯磨きをするところまでいかない。長年の間に、朝晩しか歯磨きをしない習慣が身についてしまっているからだ。習慣というものは恐ろしいものだ。体に良いことだと分かっ

習慣を変える意義

ていても、過去からの習慣を変えることは難しい。

若い人の方が歯磨きに熱心で虫歯が少ないということ、若い世代であるほど歯磨きの習慣が定着しているからだ。なぜそのような習慣が定着してきたのか検証することは意義が大きい。家庭での指導が効いたのか、学校での健康教育の成果なのか、あるいは周りのみんながやっているのと同じく集団効果なのか。おそらくそうしたさまざまな要素を組み合わせたものだろう。3食後の歯磨きの習慣が定着すると、食後の歯磨きをしないと気持ち悪く感じるのだらう。いずれにしろ、そうした習慣を習得したことは素晴らしいことだ。歯の健康は歯にとどまらず、体全体の健康に良いものだといわれる。

さて、私たちの日々の行動は習慣に縛られている。歯磨きの事例からも分かるように、悪い習慣も良い習慣もある。そしてその習慣から抜け出すことは容易ではない。しかし悪い習慣を改めて良い習慣に変えていくことの意義は大きい。それはその人自身の健康に良いというだけでなく、社会全体の医療費を抑えるという意味でも有効だ。

習慣の対象は歯磨きだけで

はない。健康的で規則的な食事、過度な飲酒や喫煙を控える生活、適度な運動の実行、定期的な健康診断の受診など、私たちの健康に関わる習慣は多岐にわたる。習慣を変えることは簡単なことではないが、習慣を変えていくことの社会的な意義は非常に大きい。

経済学の世界では、行動経済学と呼ばれる分野でこうした研究が進められている。人々の習慣を変えていくにはどのような手段が有効か、さまざまな成果が出されている。ダイエットを支援する手段の研究など参考になることが多い。

高齢化が進む中で医療や介護の社会的コスト負担は増える一方である。病気が深刻化した後でそうした費用を削減することは容易ではない。まずは歯磨きや運動の習慣を改善して健康を維持できるようにすることこそ、医療費の増加を抑える上で有効である。読者の皆さんも、ぜひご自分の生活習慣を見直していただきたい。ただ、いろいろな習慣を一度に見直すのも難しいだろう。とりあえずは食後の歯磨きを見直すところから健康のための習慣改善を始めたらいかがだろうか。