

News Letter



第22号

2011年2月1日発行

～お口の機能を育てるためには…～

院長 高橋喜一

昔は子どもを育てるための育児や唄、遊びの中に、子どもの心や身を正しく成長させるための知恵がたくさんありました。

赤ちゃんを育てるとき、まず目を合わせることから教えていきます。あまり目の見えない赤ちゃんに、正面から向き合い安心させてやるのです。「うんこ語り」としてクーイングに依って親子の交流を持つことを教えています。これは咽喉音を出させる練習にもなっています。その後「にぎにぎ」などの動作を見せて、真似することを教えていきます。動作の真似(芸)の中に“あぶうー”“あわわわわ”“れえろれえろれえろ



“わらべ唄”で子育て / 入門編”より

れえろ”などの口遊びも入っています。芸を覚えると赤ちゃんは一人遊びでたくさんやります。褒めてあげれば益々やり、生まれ持った力を引き出すことになるのです。吹く遊びも口腔機能を高めます。昔の子どもは唄ばかり歌っていたと言われるくらい自然に口をたくさん使って育ってきたのです。

しかし、近年、核家族化など生活スタイルが劇的に変化し、おじいちゃんやおばあちゃん、また、ひいおじいちゃんやひいおばあちゃんなどの知恵が若いお父さんやお母さんに伝えられなくなってしまいました。お口の機能や発達に関して、私たちが知っていなければいけないこと、また、患者さんに知らせなければいけないことがまだまだたくさんあります。

歯が生える前の赤ちゃんから乳歯が生えそろう3歳頃まで、永久歯が生えそろう12歳頃まで、人はどのようにして口の機能が発達していくのか。また、現在の子どもたちにどんな問題が起こっているのか。そのために、私たちはどのようなことに気を付けなければいけないのか。市民の皆さんや患者さんに正しい情報をお知らせし、子供たちの正しい口の機能を育てるために皆さんと一緒に勉強していきたいと思えます。

クーイング

生後2～3ヶ月ごろには少しずつ起きている時間が長くなってきます。落ち着いた機嫌のよいときに、「アーウ」「クー」などといったゆったりとくつろいでいるような柔らかい声を出すことがあります。これはクーイングと呼ばれるもので、泣き声や叫び声とは違って、口やのどの形に変化が表れたために出る声で、言葉の発達の始まりです。

喃語(なんご)

生後6カ月以降に聞かれた「多音節」からなる言葉様のものをいいます。つまり、「アー」「クー」から「アーアー」「ダーダー」と変わることを「喃語」がでてきたと言います。「アー」と「アーアー」の違いは実際に声をだしてみるとわかりますが、声(言葉)を途中で止めなければなりません。赤ちゃんが途中で言葉を止めてリズムに「アーアー」とか「ダーダー」と発声するには、手足を活発に動かすことが必要となってきます。おそらく手を見たりしゃぶったり、足を活発に動かしたりする行動がみられると思います。

本号の内容

お口の機能を育てるためには	1
噛む機能の発達	2,3
Check List	2,3
MFT	4



“噛む”＝咀嚼(そしゃく)とは、摂取した食物を歯で咬み、細かく砕くこと。単に食物を砕き、飲み込みやすくするのみでなく、咀嚼することでお口の中を刺激し、各臓器の消化液の分泌を促し、これにより消化を助け、栄養をとることができます。この機能は、口の中の多くの器官や呼吸器官などの協調、統合を必要とする複雑な運動です。

赤ちゃんは生まれた直後からお乳を吸います。これは最初は反射運動として行われるので、練習しないでもすぐ飲めます。しかし、咀嚼はそうはいきません。離乳期に離乳食を体験することによって、一定の決まった順序で発達していくものなのです。この事は単に食べる事だけでなく、顔の表情や言葉の発達とも深い関係があります。

原始的な哺乳反射は生後4～5か月から少しずつ消えはじめ、6～7か月ころには乳汁摂取時の動きもほとんど乳児の意思による動きになります。哺乳反射による動きが少なくなってきたら、

離乳食を開始します。哺乳から離乳食へ移るとき、お口の発育と食事の関係は重要です。発育段階にあった食事方法はどのようなものなのでしょうか？



摂食機能の発達～お口の発育と離乳～

※月齢は

5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃
口唇食ベ・ゴクン期	舌食ベ・モグモグ期	歯ぐき食ベ
歯が生える前	前歯が生えはじめる	上下前歯が生えはじめる
なめらかにすりつぶした状態のものを口唇を閉じて飲み込む	舌を上下に動かし押しつぶして咀嚼	歯ぐきで押しつぶして咀嚼
この時期はスプーンから食べものを唇でとり込み(捕食)、口を閉じて喉の方へ送り(移送)、呼吸をとめてゴクンと飲み込むこと(成熟嚥下:せいじゅくえんげ)をまず覚えます。	乳前歯が生えはじめると、この前歯は唇と舌の働きを分ける存在となり、口を閉じたときに舌が前方へ突出するのを止め、舌が食べものを喉の方へ送る動きを助けます。	上下の乳前歯が生えはじめると、口の中の容積は狭まり、飲み込むの動きも活発になります。押しつぶしがうまくなったら、次のステップとして、歯ぐきの方へ食べものを送り、歯ぐきで押しつぶす動きを覚えていきます。食べ物をさらに小さく砕き、喉の方へ送りま

Check
していきましょう!

こんな食べ方していませんか？

お子さんは上手に

- (ア) クチャクチャ音を立てて食べる。
- (イ) よく噛まずに早食い、または過食をしている。
- (ウ) 片側だけで噛んでいる。
- (エ) 口のまわりに食べカスがつく。食べこぼしがある。
- (オ) 食事中頻繁に水分をとる。
- (カ) 噛みごたえのあるものを残す。(根菜・鳥の唐揚げ…等)
- (キ) いつまでも口の中に食べ物が入っていてなかなか飲み込まない。
- (ク) 物を飲み込む時、口唇、顔面の筋肉に力がはいる。
- (ケ) 食べ物を口に入れる時、舌が迎えにでる。



いくつかチェックが

- (ア)→口唇の力が弱く、口呼吸の可能性もあります。
- (イ)→噛む筋肉や習慣がついています。これは消化不良の原因にもなります。引きがねにもなるので

あくまでも目安です。子どものお口の成長にあわせて進めることが大切です！

1ヶ月頃	1~2歳頃	2~3歳頃
カミカミ期	手づかみ食べ期	乳歯食べ・カチカチ期
		
		
生えて奥歯の隆じてくる	上下前歯が生えそらい 第1乳臼歯が生えはじめる	第2乳臼歯がかみ合い 乳歯列の完成期
つぶして咀嚼	歯ぐきで咀嚼	歯で咀嚼
生えてくると、さらに広がり舌なります。舌のまくできるようにステップとして歯物を送ってつぶす。そのつぶした舌の上に集めて	形のしっかりした食べものの処理ができるようになったら、手づかみ食べや前歯での噛みとりを練習させ、自食のための準備もしていきます。前歯で噛みとり、奥歯でつぶすという歯を使った咀嚼を覚えていくこのころが、離乳の完了期と考えられています。	第2乳臼歯が生え揃うと、咀嚼機能は著しく向上します。第2乳臼歯は噛む面が広く溝も複雑なため、すりつぶしができ様々な食べ物を取ることが可能となります。その食事の形態や大きさ、硬さや乾燥度に応じた処理方法を覚え、噛む力や回数を調整していくなど、歯を使った咀嚼機能も充実していきます。

◆1~2歳頃の手づかみ食べ◆

この時期は手づかみ食べを十分にさせて下さい。食べ物を自分の手で口に運ぶことは動物が生きていくための基本です。目で食べ物の位置や大きさを確かめ、手でつかんで硬さや温度を知ります。最初は口に詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしますが、そうしながら自分の一口量を覚えます。「自分で食べる」という機能の発達、自立を促す意味でも“手づかみ食べ”は重要です。



手でつかんだものを唇で感知し前歯でそれをかみきり、そして奥歯ですりつぶすという一連の動作から、食べることに興味を持たせることが大事です。前歯は敏感で、奥歯は力があっても鈍感なので、まず前歯で噛む！と噛み取ることが大切であると言われていています。小さいうちから噛み取らないで育つとなかなかしっかりと噛めるようにはならず、歯列不正の一因にもなっています。

人間の場合、動物でもそうなのですが、ある機能を獲得する臨界期というものがあります。その時期を過ぎてしまうと上手く次のステップに移行することができません。上手く噛めない、丸呑みしてしまうといった事も、そんなところに原因があるのかもしれない。

“噛む” ことができますか？ まずは食べ方をみて “気づく” ことが大切です。



つきましたか？

吸をして食べている

ていないため丸呑み器官に負担をかけ、。そして生活習慣病の注意が必要です。

(ウ) → 片側にだけ負担がかかり、筋肉のバランスがくずれ、顔面のゆがみが起こる可能性があります。

(エ) → 舌を前に押し出す癖があり、食べ物が前に押し出されるため口のまわりが汚れたり、食べこぼしがおきます。

(オ) → よく噛んで食べる習慣がないため唾液の分泌が少なく、水やお茶などで流し込むようにして飲み込んでいます。

(カ) → 奥歯でうまく噛めない。噛む筋肉が弱くなかなか噛みくだくことができない。そのため食事に時間がかかったり、残したりします。その食べ物自体を嫌いになる可能性もあります。

(キ) → よく噛めず、食べ物を飲み込みやすい状態にできないためです。

(ク) → 舌を前に出す癖があり、食べ物が口の外におし出されないようにするため、口唇や頬などの筋肉を過剰につかっています。

(ケ) → 口唇をつかって食べ物を口の中にしっかりと取り込むことができないため、舌を前に出して口の中に入れていきます。

★ チェックがいたら…



checkがいたら・・・

MFT (口腔筋機能療法) をおすすめします。

舌や口唇および顔面の筋肉など、お口のまわりの筋肉の不調和が存在すると咀嚼、飲み込み、発音など、お口の持つ基本的機能に問題が生じます。もちろん、歯列不正の原因にもなります。MFTは、お口のまわりの筋肉を強くし（異常に強く使っている場合は緊張を取り除き）、それぞれの筋肉のバランスを整え、正しく機能させ、またそれを維持することを目的としています。たとえば、お口が開いてしまっている子どもに対していきなり「お口を閉じなさい」といっても、これまで使ってこなかった筋肉をいきなり使うのは難しい話です。MFTでは、お口の周りの筋肉をつけ、正しい舌の位置や口唇の状態、飲み込み方などを練習して覚えていきます。主に永久歯の前歯4本がはえてくる小学3～4年生頃からが対象となります。

遊びながら育てるお口の機能 ～ 日常でできるMFT～

本格的なMFTを始める前の年齢が低いお子さんなどは、日常生活で簡単なトレーニングをしてみてもいいでしょう。

「ふーふー」トレーニング！ (口唇・頬舌のトレーニング)

熱いお味噌汁やおかずをふーふーと口唇をとがらせて息を吹きかけるようにして冷ます。その他にも、風船を膨らませたりして遊びの中でトレーニングをすることもできます。

「ぶくぶく」トレーニング！ (口唇・頬舌のトレーニング)

歯磨き後のブクブクうがいと同じです！水がこぼれないようにしっかり口唇を閉め、頬をなるべく膨らませてうがいをするようにしましょう。

「ぺろぺろ」トレーニング！ (舌のトレーニング)

アイスクリームなどを舌の先でぺろぺろなめるようにする。舌を前に突き出して動かすのは意外と大変ですよ。

「変顔」トレーニング！ (顔全体のトレーニング)

「だるまさんのにらめっこ」のように頬を膨らませたり、鼻の下を伸ばしたり、舌を出したり・・・いろいろな顔をして相手を笑わせましょう！笑った人の負けだよ！という勝負なので頑張って顔を動かせると思います。

「ガム」トレーニング！ (奥歯で噛むトレーニング)

お口をとじてガム(キシリトール)を奥歯で噛みます。ガムが前にずれないように、姿勢よく座って行いましょう。ガムをまだ噛めない小さいお子さんはレーズンを奥歯にのせ、奥歯でよく噛んでから飲み込みます。

ぜひ、ご家庭で楽しみながら行ってみてください！

《参考》

石田房江：わらべ唄に学ぶ小児歯科—MFTは赤ちゃんから、小児歯科臨床 2006年12月号
阿部ヤエ：「わらべ唄」で子育て 入門編／応用編（福音館書店）
井上美津子：歯科から見た離乳・幼児の食生活、チャイルドヘルス 2004年7巻6号
向井美恵：咀嚼機能の発達から離乳食を考える、月刊母子保健 2007年7月号
北海道小鳩会ホームページより：歯科パンフレット、<http://www.kobato.gr.jp/db/dentist.htm>
山本歯科医院ホームページより：赤ちゃんの離乳食とお口の関係、<http://www.yamamoto8.com/>