

## 第3章

# 子どもの口腔機能向上協力医について



ゲー



チヨキ



パー

# (1) ご存知ですか？ 「子どもの口腔機能向上協力医」

鳥取県では、県民の皆様が生涯にわたって「自分の歯でおいしく食べる」ことができるよう、乳幼児期から「食べる」ことの基盤となる歯・口の健康力を育む環境づくりを進めているところです。

おいしく味わって食べる食習慣を定着させるためには、乳幼児期から健康な歯を保ち、よく噛める歯やあごの発達に加えて、頬や唇・舌などの筋肉の「動き」がバランスよく働く機能（口腔機能）が大切です。

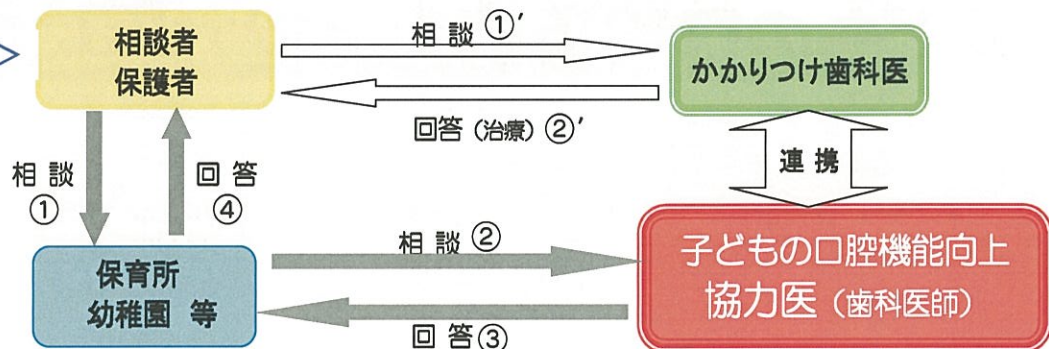
そこで、鳥取県では、子どもの口腔機能の発達を支援するための取組みとして「健口食育プロジェクト事業」を実施し、「子どもの口腔機能向上協力医（歯科医師）」を認定しました。

お子さまの口腔機能に関する相談は保育所・幼稚園を通じて、「子どもの口腔機能向上協力医」へご相談ください。

## <相談内容の例>

- |                                      |                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> かまずに飲み込む    | <input type="checkbox"/> 口にためて、なかなか飲み込まない |
| <input type="checkbox"/> 硬いものがかめない   | <input type="checkbox"/> 食べる時ぺちゃぺちゃ音がする   |
| <input type="checkbox"/> 食事時間が長い（短い） | <input type="checkbox"/> 食べこぼす            |
| <input type="checkbox"/> いつも口が開いている  | <input type="checkbox"/> 偏食が多い            |
| <input type="checkbox"/> 前歯でかじれない    | <input type="checkbox"/> 遊び食べがひどい         |
| <input type="checkbox"/> よだれが多い      | <input type="checkbox"/> 発音がはっきりしない       |

## <相談の流れ>



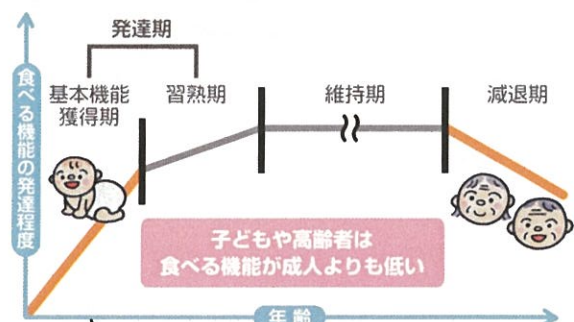
## 口腔のはたらき

一生自分の歯を守り

- かむ
- たべる
- はなす
- 笑う
- 歌う
- 呼吸する



## 食べる機能の発達・減退



食べる機能は、生まれつき備わった機能ではなく、生後、発達する過程で段階的に獲得し習熟していく機能です。また、よくかむことができるようになると顔の表情が豊かになり、ことばの発音がはっきりする等、子どもの成長に好影響をもたらします。食べる力を育む環境づくりが重要となっています。

## 【お問合せ先】

- 相談に関する事
- 制度に関する事

一般社団法人鳥取県歯科医師会  
鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

電話 0857-23-2621  
電話 0857-26-7202

## (2) 協力医認定講習会について

### ◆目的◆

県民一人ひとりが生涯にわたって自分の歯でおいしく食べ、豊かな生活をおくることができるよう、食べることの基礎となる歯の健康や口腔機能の向上に関する知識を普及するため、その相談対応を行う歯科医師の対応力向上研修等を行い一層の8020運動の推進を図る。

### ◆実施方法◆

鳥取県が一般社団法人鳥取県歯科医師会に委託し、実施する。

## 開催状況

### 平成23年度

日時 平成23年10月10日(日) 午前10時～午後3時

場所 鳥取県歯科医師会館 (鳥取市吉方温泉3丁目751-5)

演題 「子どもの口腔機能向上について」

講師 昭和大学歯学部口腔衛生学講座  
向井 美恵 教授

受講者数 79名(うち歯科医師 43名を協力医として認定)

### 平成24年度

日時 平成24年11月18日(日) 午前10時～午後3時

場所 鳥取県西部歯科医師会館 (米子市両三柳104-1)

演題 「こどもの食べる機能の発達について」

講師 日本歯科大学 准教授  
口腔リハビリテーション多摩クリニック  
口腔リハビリテーション科 科長  
田村 文誉 准教授

受講者数 77名(うち歯科医師 22名を協力医として認定)



### (3) こんな時の対処法は？



鳥取県認定

## 子どもの口腔機能向上協力医がお答えします！！

**Q1** 3歳の子どものよだれが多い気がします。心配ないのでしょうか？

**A1**

だ液が多いことは良いことです。歯についた汚れを取ったり、口の中が乾燥するのを防ぐ働きをしてくれます。ただ、よだれが出る様子をよく見てください。



口のしまりが弱かったり、口が開いている場合は、口を閉じるよう声かけをしてみましょう。また口を閉じているのに、よだれが出る場合は、唇を閉じる力が弱くないですか。唇を『ギュッ』と閉じるよう、時々声掛けをしてみてください。

**Q2** よく食べこぼします。

**A2**

口に入れる一口の量が多すぎると口からこぼれてしまうことがあります。口に運ぶ一口量がお子さんの口に合っているか見てあげて下さい。また、唇を閉じる力が弱い場合にも口からこぼれてしまうことがあります。また、口の機能が十分に育っていても、手の機能が追いついていないと口に運ぶ時や取り込む時に上手く協調できずにこぼれてしまうことがあります。

離乳期後半には手づかみ食べを十分にさせてあげて、手と口の協調を育ててあげることが大切です。テレビなどは消して食事に集中できる環境をつくってあげることも大切です。



**Q3** 4歳の子どもですが、テレビを見ている時よく口が開いています。閉じるようになりませんか？



**A3**

鼻がつまっていますか？ よく鼻がつまったりするお子さんは、鼻呼吸がしにくいいため口をあけていることがあります。いつも鼻がつまっていれば、一度耳鼻科を受診してみましょう。そうでない場合は、普段から口を開けたままの生活をしていると、口の中が乾いてしまいむし歯や歯肉炎などになりやすいので、口を閉じて鼻で息をするよう練習したり、口があいている場合は、お口を使う遊び道具（ラップなど）でお口の周りの筋肉を強化することも効果的です。

意識的に口を閉じるようやさしく声掛けをして、口を閉じる習慣をつけましょう。また、舌が出ていたりする場合は、よくないクセがあったり歯並びやかみ合わせに影響する場合がありますので、一度かかりつけ歯科医にご相談されるとよいでしょう。

**Q4** もうすぐ3歳になるのですが、食事の時、食べ物を口にためたままなかなか飲みこみません。どうすればちゃんと飲み込むようになりますか？



**A4**

口に食べ物をためて飲み込まない場合、今食べたくないよという意思表示のことがあります。まずは生活のリズムを整えてみましょう。おなかがすいた状態で楽しく食事ができるように生活習慣を整え、おやつなどの量・時間を考えて、また体をしっかりつかって遊ぶように心がけてみましょう。

また、3歳ごろになると乳歯も生えそろう、噛む機能も発達してきますが、噛む力はまだ大人の1/5位しかありません。飲み込める状態にまできちんと噛めないために飲み込めない食べ物を与えていませんか。食べ物の形態をかえてみてください。どのようなものならうまく食べられるか、どのような硬さなら噛んで飲み込めるかなど、食材の調整を行ってみましょう。噛むことを強要したり、飲み込むことを催促することは、かえって逆効果になることがあります。ストローを吹いたり、舌を動かす遊びを通しての訓練で飲み込む力を育むことができます。

**Q5** 食べている時、ぺちゃぺちゃ音がしています。

**A5**

かむ時に唇は閉じていますか。唇が開いたままだと咀嚼<sup>そしゃく</sup>している音が聞こえやすくなるので唇を閉じるよう声かけしましょう。また、口を閉じられない場合は、鼻がつままっていて口呼吸になっていることも考えられますので一度耳鼻科を受診しましょう。

また、舌や頬の動きは、スムーズですか。幼児期後半（3～6歳）は、食べる機能の習熟期にあたり舌の動きや咀嚼機能は発達の途中です。この時期に様々な性状の食べ物を食べたり、唇を閉じて飲み込むことを繰り返す等で次第に「食べる機能」が発達していきます。

**Q6** 偏食が多くて困っています。

**A6**

子どもの好き嫌いは、特に幼年期にはよく見られます。家族がおいしそうに食べる様子を見せたり、「きれいな色の野菜だね」、「この食べ物は身体を強くしてくれるのよ」など、会話をしながら楽しんで食べる環境をつくりましょう。

食べない食材は形や切り方を変えてみたり、盛り付けなどを工夫して、目でも楽しい食事にしてみましょう。どうせ食べないからと食卓から取り除くことはよくありません。





Q7

4歳の子どもです。とにかく食事時間が短いです。保育園でも早く食べ、かまわずに飲み込んでしまっているようです。どうすれば、かむようになりますか？

A7

しっかりかんで食べると唾液がたくさん出て、消化もよく、おなかもいっぱいになることをお話ししてあげましょう。また、食事中も一緒に食事をしながら、かむ回数を数えたり、よくかむよう声掛けをしましょう。食べ物をお茶や水などで流し込んでいるようなら、食事の最後にお茶を飲むよう声掛けをしましょう。

(参考 1)

### 「食べるのが早い」

例1	あまりかまないで、丸のみしていませんか。かめないのか、かまないのかをよく見極めることが大切です。歯は生えそろっていますか。むし歯などはありませんか。食べ物は、歯と口腔の状態や、食べ方の発達にあっていますか。
例2	食べ物をよくかまずに飲み物で流し込んでいませんか。お茶や水は食事中に出さないで食後に出すのがおすすめです。献立には、汁物があるとよいでしょう。よくかんで食べると食品の味が分かり、味覚の発達にもつながります。
例3	食事をする時にせかされて食べていませんか。 食事環境を見直してみる必要があります。
例4	どんぶりやめん類などあまりかまなくてもよい献立に偏っていませんか。 咀嚼力を育てるためにも、硬さや大きさの異なる食品を食事に取り入れ、食べられる食品の幅を広げていきましょう。

### 「食べるのが遅い」

例1	スプーンや箸を上手に使えていますか。 手先の器用さや目で確認して食具を操作するなどの目と手の発達も関係があります。一般的に指先を上手に使ってスプーンが使えるのが3歳以降といわれています。
例2	遊び食になっていませんか。テレビなどは消して食事に集中できる環境をつくりましょう。また、子どもの集中できる時間は30分程度といわれています。食事に注意が向かなくなったら切り上げましょう。
例3	歯の生えそろい方にあつた食形態になっていますか。 食べるのが難しい献立では食べるのが遅くなってしまいます。 食材により食べやすい物、食べにくい物があります。食べ方の発達に応じた献立を考えてあげるのも良いでしょう。
例4	お腹はすいていますか。間食（おやつ・ジュース）は多くありませんか。しっかりと外遊びをするなど、空腹感を味わえるような生活リズムを作りましょう。



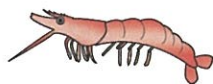
(参考 2)

## 幼児期前期の子どもが苦手な食材

### <食べにくい食品の例>

かみにくい食品は奥歯（乳臼歯）が生えそろわないと食べられないので、特に1～2歳児には与えないようにします。与える場合は、小さく切る、煮る、しんなりさせるなどの工夫が必要です。

- **ペラペラしたもの** : レタス、わかめ
- **皮が口に残るもの** : 豆、トマト
- **硬すぎるもの** : かたまりの肉、えび、いか
- **弾力があるもの** : こんにゃく、かまぼこ、きのこ
- **口の中でまとまらないもの** : ブロッコリー、ひき肉
- **だ液を吸うもの** : パン、ゆでたまご、さつまいも
- **においの強いもの** : にら、しいたけ
- **誤嚥しやすいもの** : こんにゃくゼリー、もち



出典：乳幼児の食行動と食支援（医歯薬出版株式会社）



## (4) あなたの街の子ども口腔機能向上協力医

平成24年12月20日現在

市町村名	歯科診療所名 (61か所)	氏名	住所	電話番号
鳥取市	井尻歯科医院	井尻 恭子	雲山110-38	0857-22-0888
	いなだ歯科医院	稲田 真哉	気高町新町3丁目81	0857-82-4100
		稲田 小苗		
	今田歯科岩倉医院	今田 晴美	岩倉上樋掛451-1	0857-23-5313
	うえた歯科	上田 悦雄	江津375-4	0857-29-8484
	算歯科医院	算 哲郎	吉方町2-551	0857-22-6088
	門下歯科医院	門下 由紀夫	吉方温泉3-662	0857-29-6926
	くすだ矯正歯科医院	楠田 倫紀	秋里1284	0857-29-9435
	こはま歯科医院	小濱 裕幸	宮長3-3	0857-53-1956
	さわだ歯科医院	澤田 孝紀	的場2-86-1 タウンアローズ <sup>®</sup> 86-104	0857-30-1008
	しみず歯科クリニック	清水 達哉	叶293-22	0857-51-7755
	せいきょう歯科クリニック	中田 幸雄	末広温泉町566	0857-27-2220
	ナカムラ歯科医院	中村 裕志	大覚寺南団地176-12	0857-22-8148
	なわだ歯科医院	縄田 昌彦	賀露町南1丁目17-21	0857-31-2223
	ハヤシ歯科	林 克也	片原2丁目118	0857-22-2046
	ますだ歯科医院	増田 朋和	古海654-2	0857-39-4888
	医療法人社団吉田歯科医院	吉田 涉	青谷町青谷3935	0857-85-0456
	いながき歯科医院	伊奈垣 学	商栄町398-8	0857-21-1277
	医療法人宮崎医院宮崎歯科医院	宮崎 志保子	吉成2丁目14-31	0857-27-7048
	せいきょう歯科クリニック	渡部 勇氣	末広温泉町566	0857-27-2220
米子市	ホワイト歯科医院	入澤 麻美子	石井699-3	0859-26-3300
	いけぐち歯科クリニック	池口 直子	西福原9丁目11-13	0859-38-0900
	医療法人社団植木歯科医院	植木 泰久	諏訪51-5	0859-26-0808
	医療法人木山歯科医院	木山 力哉	富士見町2-31	0859-33-5628
	医療法人社団高野歯科医院	高野 淳人	東福原3丁目1-15	0859-33-2038
		高野 由美		
	田本歯科医院	田本 寛光	万能町9	0859-22-5409
	医療法人社団野坂歯科医院	野坂 百樹	福市1725-1	0859-26-3535
	医療法人ワイエイオーラルヘルスセンター ワイエイデンタルクリニック	山中 涉	両三柳107	0859-37-6886
		宮城 芳江		
		足立 融		
	木山歯科クリニック	木山 陽介	夜見町3046-1	0859-24-4800
	米子デンタルクリニック	齋藤 正博	新開5丁目1-9 メディビル431	0859-23-4180
	鈴木歯科医院	鈴木 信	加茂町1丁目22	0859-22-2560
	みやじ歯科	宮地 雅之	両三柳2740	0859-48-0800
	渡部歯科医院	渡部 隆夫	四日市町94	0859-22-4608
	りつ歯科医院	平林 律	夜見町2279-2	0859-30-0077
	医療法人社団稲村歯科医院	稲村 憲慈	淀江町淀江681-49	0859-56-6480
	あさくら歯科医院	朝倉 章順	西福原5-8-17	0859-34-5624
	山口歯科医院	山口 富美子	錦町3丁目90-8	0859-22-9658
	恵歯科医院	田本 晃	熊党99	0859-27-4667



市町村名	歯科診療所名 (61か所)	氏名	住所	電話番号
倉吉市	谷口歯科医院	谷口 晶英	昭和町1丁目21	0858-22-1141
	ちか歯科クリニック	近 千佐子	西福守町592-1	0858-28-1234
	樋口歯科医院	樋口 壽一郎	明治町2丁目43-1	0858-22-2667
	医療法人森本歯科医院	森本 英嗣	明治町1031-26	0858-22-2007
	医療法人社団山中歯科医院	山中 茂	東巖城町170	0858-22-7256
	たけ歯科医院	山本 剛志	駄経寺町2丁目40-2	0858-24-5804
	しばた歯科	柴田 和幸	清谷町1-8-1	0858-26-7080
	パープル歯科クリニック	桑名 慎太郎	山根540-1 パープルビル2階1号室	0858-24-6022
境港市	永見歯科クリニック	永見 輝生	誠道町56-2	0859-45-4182
	医療法人社団木村歯科医院	木村 清	小篠津町869-3	0859-45-5588
	さかい歯科クリニック	酒井 博淳	夕日ヶ丘1丁目17	0859-47-3635
	医療法人足立守歯科	足立 守	明治町8	0859-44-3866
	ひまわり歯科医院	植村 幸雄	外江町2455	0859-42-3205
岩美郡岩美町	永美歯科医院	永美 善男	浦富1718	0857-73-1402
八頭郡八頭町	植田歯科医院	植田 公弘	郡家29-3	0858-73-0018
	医療法人岸本歯科医院	岸本 匡史	福本2-11	0858-72-6480
	医療法人谷口歯科医院	谷口 雅人	北山榎ヶ坪96-37	0858-84-3636
八頭郡若桜町	中尾歯科医院	中尾 淳司	若桜277	0858-82-0130
東伯郡湯梨浜町	くらしげ歯科クリニック	倉繁 雅弘	田後221-6	0858-35-5160
	谷口歯科医院	谷口 陽子	久留181	0858-35-2071
	あだち歯科医院	南場 美弥	中興寺358-1	0858-32-2181
西伯郡南部町	医療法人入沢歯科医院	入澤 満	阿賀148	0859-66-5151
西伯郡伯耆町	E歯科クリニック	遠藤 茂雄	大殿1020-6	0859-68-6001
	小田歯科医院	小田 浩一	押口86-2	0859-68-4500

鳥取県健口食育プロジェクト事業で鳥取県が認定しています

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

