

# 乳幼児期からの 歯・口の健康

井上 美津子 (いのうえ みつこ)

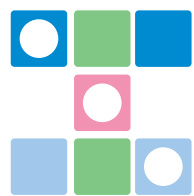
昭和大学歯学部小児成育歯科学教室教授  
歯学博士

東京医科歯科大学歯学部卒業の後、昭和大学歯学部小児歯科学教室にて助手、講師、助教授、同小児成育歯科学教室助教授を経て、2006年より現職。

「子供の歯や口の健康は『食べる』『話す』という生活機能を育てる上でも重要なもの」という認識に立ち、小児の歯や口の発育・発達を理解した上での口腔健康支援を推進している。専門は小児歯科学。

主な著書

- 「しっかりかんで、上手にごっくん」(2004 食べもの文化)
- 「食べる力はどう育つか」(2002 大月書店)
- 「指っておいしい? 母と子の指しゃぶり教室」(1991 青磁社)
- 「よい歯を育てる食生活」(2004 わかば出版 共著)
- 「指しゃぶり」(2004 わかば出版 共著)
- 「子どものための歯と口の健康づくり」(2000 医歯薬出版 共著) ほか



## 1 乳幼児期の歯・口の発育と口の機能発達

●健康に生まれた新生児には哺乳のための反射が備わっていて、自力で乳汁を吸啜(吸うこと)ができます。この時期の口は、顎が小さく舌が大きく、歯も生えていませんが、これらの口の形は唇と舌が一体となって哺乳するのに適したものなのです。先天歯といって出生時に生歯がみられることがあります。これは哺乳時に舌下部潰瘍ができて哺乳障害を引き起こしやすいものです。

●生後2～3か月頃からさかんになる指しゃぶり、手しゃぶりや4～5か月頃からの玩具しゃぶりは、哺乳反射を弱めて口の随意的な動きの発達を促します。平成19年から母子健康手帳にも「食べる・話すなどの口の発達が促されますので、おもちゃなどは清潔にして与えましょう」と記載されています。

●生後5、6か月から開始される離乳の段階で、口の働きは“吸うこと(吸啜)”から“かむこと(咀嚼)”へと移行します。乳歯の萌出(歯肉を破って歯が出ること)が始まると唇と舌の動きも分化してきて、口を閉じて嚥下する動きが促され、また舌や歯ぐきで食べ物をつぶす動きも徐々に獲得されてきます。1歳頃になると前歯でかみとる動きや自食(手づかみ食べ)行動もできます。

●1歳前半で最初の奥歯(第一乳臼歯)が萌出してくると、“前歯でかみとり、奥歯でつぶす”という歯を使った咀嚼が可能になります。3回の食事が必要な栄養がほぼ摂取できるようになると、離乳も完了をむかえます。「授乳・離乳の支援ガイド」では、第一乳臼歯が生えてかみ合う12～18か月頃を離乳の完了としています。

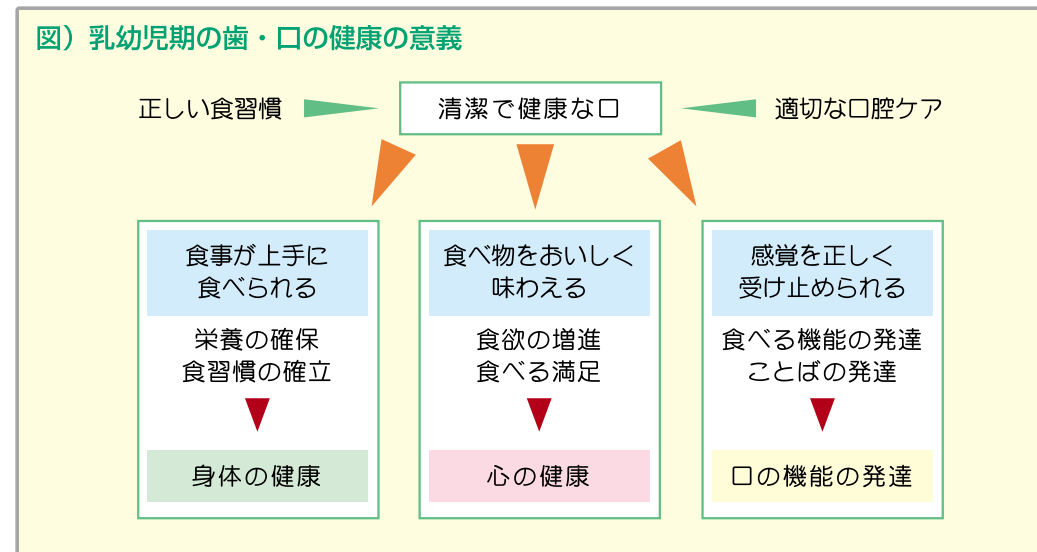
●1～2歳代では乳臼歯がまだ生え揃わないため、咀嚼力はまだ十分ではありません。かみつぶす程度でまともやすい食べ物で練習を重ねながら、いろいろな

大きさ、硬さの食べ物のかみ方を覚えていきます。この時期には、かみにくい食べ物(繊維の多い野菜・肉や生野菜、弾力性の強い食品など)は口から出してしまうことも多く、調理形態に配慮が必要となります。また“食べる”ことで培われた口の動きが、ことばの発達を助けます。

●3歳を過ぎて第二乳臼歯までしっかりかみ合うようになると、歯を使った咀嚼が習熟されてきて、すりつぶし(臼磨)ができるようになり、大人に近い食事がとれるようになります。食体験の幅が広がることで食品に応じた食べ方を覚える時期なので、かみごたえのある食品もメニューに加えながら咀嚼力を伸ばしていくことが大切です。また、家族と一緒に楽しい食事が、食べる意欲やよくかむ行動を育てます。

## 2 乳幼児期の歯・口の健康の意義

歯・口が健康で口の働きが保てるということは、成長に必要な栄養がうまく摂取できるという面で子供の身体の発育や健康に大きく関与します。加えて、おいしく食べて精神的な満足を得るという面では心の健康にも関与し、さらに咀嚼が促されることで顎の発育やことばの発達にもつながります(図)。しっかりかむことで唾液の分泌が促されると、口の中の自浄性が高まるため、むし歯や歯肉炎などの歯科疾患の予防という面でも意義があります。また、よくかむ習慣が身につけば、適量の食事で満足感が得られるため、過食を防ぎ肥満防止にも役立つものと考えられます。



1 脳と心の発達メカニズム

2 豊かな人間性の基礎を  
培うために重要なこと

3 親・保護者への  
指導・支援のポイント

4 発達障害の理解と、  
療育に関するアドバイス

5 指導・支援に活用できる  
プログラム例

6 つながって、支える

### 3 歯・口の健康を守る食生活と口腔ケア

●歯・口の健康を守るためには、正しい食習慣と適切な口腔ケアが不可欠です。幼児期に最も多い歯科疾患は“むし歯”ですが、むし歯予防のためにも食生活と口腔ケアの習慣をじょうずにつけていくことが重要となります。

●離乳期には、咀嚼のための基本的な動きが獲得されます。歯や口の発育に合わせて離乳を進めていくことが咀嚼力を育てます。「授乳・離乳の支援ガイド」にも歯の生え方に応じた咀嚼機能の発達の目安が示されています。また離乳期の味つけは薄味にして、早期から糖分の多い飲料などを与えないことが、子供の味覚形成の面でも、むし歯予防の面でも大切です。乳歯が生え始めたら、ガーゼ磨きや綿棒でのケアから始めて、機嫌のいい時には歯ブラシを使ったケアも少しずつ始めてブラシの感触に慣れさせましょう。

●1～2歳代は食事を中心に1日の生活リズムが確立されてくる時期です。規律性のある食生活とよいかむ習慣が身につくよう生活や食事環境を整えることが大切です。

授乳習慣が継続している小児にむし歯がみられやすくなる時期でもあります。とくに睡眠中は唾液がほとんど分泌されなくなるので、就寝前や夜間の授乳習慣はむし歯のリスクを高めます。

乳臼歯が萌出してきたら、歯ブラシによる清掃の必要性が高まります。むし歯の原因菌であるミュータンス菌も定着しやすくなる時期なので、朝晩の歯磨きを習慣化していきましょう。まだ親による歯磨きが中心ですが、家族皆で磨くことで子供自身が歯ブラシを口に入れる習慣をつけることも重要です。

●3歳を過ぎると通園などにより生活の規律性はつきやすくなりますが、友達が増えることで甘味物なども摂取する機会が増えやすくなります。糖分の多い菓子

類や飲料をひんぱんに摂取するとむし歯になりやすいので、間食の与え方に注意する必要があります。スポーツ飲料やジュース(野菜ジュースも含めて)を水がわりに与えることも控えたいものです。

かみごたえのある食品を食事に加えて、よくかんで唾液の分泌を高めることは、歯や口の健康維持にもつながります。乳歯が生え揃い、歯と歯の間や奥歯のかむ面にむし歯ができやすくなる時期なので、食後の歯磨きを習慣づけていきましょう。子供自身でも磨けるようになってくるので、子供のやる気を育てながら、親子で一緒に磨くとよいでしょう。子供が磨いた後は、親が仕上げ磨きをしてあげる必要があります。歯と歯の間のケアにはフロスや糸楊子の使用をお奨めします。



### 吉田 伊津美 (よしだ いづみ) 東京学芸大学総合教育科学系 幼児教育学分野 准教授

東京学芸大学教育学研究科修士課程修了後、福岡教育大学助手、講師、助教授を経て、2005年より現職。幼児期の運動について、保育所や幼稚園における調査を中心に、発達科学、保育環境など総合的な観点から研究を続けている。  
専門は幼児教育、体育心理学

主な論文  
「幼少年期の運動遊びの留意点」(2008『子どもと発達』5(4)204-207)  
「体の育ちからみた幼稚園の役割」(2007『幼稚園』12-18)  
「動作の理解、指導内容の理解」(2005『体育の科学』55(7)507-511)  
「Chronological Change in Preschool Children's Motor Ability Development in Japan from the 1960s to the 2000s」(2006『International Journal of Sports and Health Science』vol.4 49-56共著)

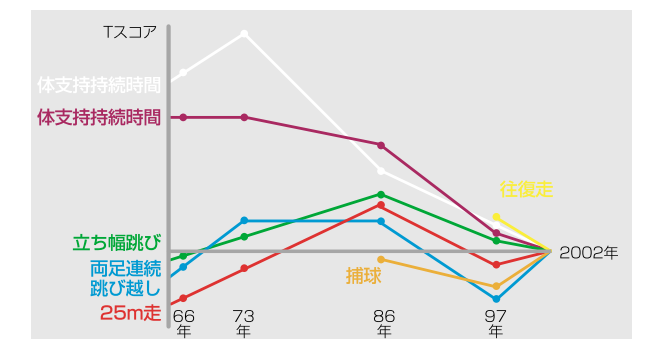
著書  
「保育と幼児期の運動遊び」(2008 朝文書林 分担)  
「演習 保育内容健康」(2008 建帛社 分担)

### 1 遊びの変化と運動能力の推移

子供の遊びが変わってきたという話は、ずいぶん前から聞かれています。遊び時間が減った、一緒に遊ぶ友達の数が減り一人での遊びが多くなった、戸外での遊びが少なくなり室内での遊びが中心になったなどです。1983年にファミコンが発売されて以来、ゲーム機は急激に普及し多くの子供が手にするようになりました。すでに25年以上経っているわけですから、現在乳幼児を持っている親や今後親になる人たちは、ゲームがあつて当たり前という世代といえます。

子供の遊びが変わったことの影響は様々なところで指摘されますが、そのひとつに体や運動発達への影響があげられます。運動発達の客観的な指標として運動能力検査がありますが、国レベルでの調査は文部科学省が行う小学生以上を対象としたもので、幼児においては行われていません。そこで、幼児を対象とした唯一の全国規模での調査からその推移を見てみたいと思います。1966年から2008年にかけて6回行われていますが、2008年の結果はまだ出ていませんので、2002年までに行われた5回の推移をみてみましょう(図1)。この時代推移で明らかなのは1986年から1997年にかけてすべての種目で男女児ともに大きな低下がみられたということです。その後2002年にかけてはほぼ横ばいで推移しているのですが、これは小学生の年次推移と同様の傾向です。すなわち、運動能力低下の問題は小学生に限った話ではなく、すでに幼児期から始まっているといえるのです。

図1) 幼児の運動能力の時代推移(男児)(杉原52007)



(幼児の運動能力測定6種目の結果を2002年を基準にTスコアにし、示した。女児もほぼ同様の傾向。)

1 脳と心の発達メカニズム

2 豊かな人間性の基礎を培うために重要なこと

3 親・保護者への指導・支援のポイント

4 発達障害の理解と、療育に関するアドバイス

5 指導・支援に活用できるプログラム例

6 つながって、支える