

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohei-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第32号

乳幼児期の歯科保健 ～口腔機能発達不全症～

乳幼児期は様々な機能の発達・獲得が見られる時期です。
口腔周囲においては食べる、話す、その他(鼻呼吸など)の機能を発達・獲得する過程にあり、これらの機能の発達が遅れていたり誤った機能の獲得があれば早い段階で修正回復することが重要です。

口腔機能発達不全症ってな～に？

「食べる機能」、「話す機能」、「その他の機能(栄養(体格))」

- ✧ 十分に発達していない
- ✧ 正常に機能獲得できていない
- ✧ 明らかな摂食機能(食べ物を認識し口に運び食べること)障害の原因疾患がない



お口の機能の発達において専門的な関与が必要な状態

- ・咀嚼(噛むこと)や嚥下(飲み込みのこと)がうまくできない
- ・構音の異常
- ・口呼吸
- ・自覚症状があまりない場合がある

こんなことはありませんか？



食べる

生まれつき歯が生えている
授乳時間が長すぎる、短すぎる
離乳が進まない

歯の生え方に遅れがある
飲み込みまでの時間が長すぎる・短すぎる

舌小帯(舌の下側にあるヒダ)が短い



話す

構音障害がある(音の置換、省略、歪みなど)
例) カラス→タラス、サカナ→タカナ・シャカナ、ハッパ→アッパ など
口唇閉鎖不全(お口がポカンと開いている)がある



その他

やせ、または肥満である
口呼吸がある
睡眠時にいびきがある



これらがみられるときは、専門機関で適切な観察・訓練を行うことが望ましいです。

参考文献：口腔機能発達不全症に関する基本的な考え方(日本歯科医学会)

イラスト：歯科素材.com

● **かかりつけの歯科医院をもちましょう。**

● **お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!**

乳歯のホームケア

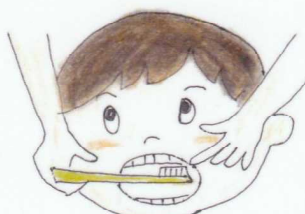
準備しておくもの：自分みがき用と、仕上げみがき用歯ブラシ
(歯みがき粉は、ブクブクうがいができるようになってから使う)

- * 乳歯が生えてくる前に…お口の周りを拭いたり、清潔な指でお口の中を触って、歯ブラシがお口の中に入る準備をしましょう。離乳食後は水や麦茶を飲ませましょう。
- * 乳歯が生えてきたら… 生え始めは毛先がやわらかい歯ブラシで汚れを落としましょう。上の前歯が生えてきたら、仕上げみがきスタートです。
- * むし歯になりやすいところ…上の前歯と前歯の間、歯と歯ぐきの境い目、奥歯のかみ合わせの溝

仕上げみがきの仕方



あお向けに寝かせる



口唇を押し上げ、歯の表面、歯と歯ぐきの境い目、歯と歯の間を小刻みに動かしてみがく



前歯の裏は、歯ブラシを縦にしてみがく



奥歯は、かみ合わせ、外側と内側を小刻みに動かしてみがく

★絵本や歌で歯みがきに興味を持たせる、大人が楽しそうに歯みがきをしている姿を見せるなどして嫌がらないよう工夫しましょう。食事やおやつの時間を決め、食べたらずう歯みがきをする習慣をつけましょう。

規則正しい食習慣でおいしく・楽しくむし歯^{ゼロ}へ！

むし歯予防として、歯磨きと同じくらい大切なのが、規則正しい食生活を送ることです。

食事をすると口の中は酸性になります。酸性の時間が続くと歯の表面が溶け、やがて歯に穴をあけてしまいます。そのため、食事やおやつの回数が多いほど口の中の酸性の時間も長くなり、むし歯になりやすいといわれています。特に乳歯や永久歯が生えただけの子どもは注意が必要です。

むし歯になりやすい食べ物として、粘着性のあるキャラメル、チョコレート、飴などがあります。その他にも、クッキーやケーキ、飲み物ではスポーツドリンク、乳酸菌飲料、ジュースなどが挙げられます。

これらの食品を絶対に食べてはいけないということではありません。しかし、だらだら食べ（飲み）はむし歯の原因の中でも上位にあるため、食事やおやつは時間・回数を決め、飲食後は歯磨きをして（できない時は口をゆすいで）、おいしく・楽しい食生活を送りながら、むし歯を予防しましょう！

むし歯になりやすいおやつ



むし歯になりにくいおやつ



子どもたちの口腔機能は、乳幼児期から育てましょう！

「噛めない」「嚥まない」「上手に飲みこめない」そんなお悩みはありませんか？

乳幼児期：お口の機能を育てるためには、身体の発達や口腔機能の発達のステップをしっかり踏むことが大切です。特に、「はいはい」「手づかみ食べ」「水分補給のステップ」は、時期を逃さず行いましょう！

身体の発達 ➡	抱っこ・おんぶ★1 	はいはい 	自座位 	つかまり立ち 	ひとり立ち 	➡ よい姿勢	
	哺乳時、おんぶ・抱っこ時は、足も手も保護者等の身体に密着し、まとめるように支えられる姿勢が大事です。 <u>頭を後ろに落とした抱き方をしない</u> ようにしましょう。	哺乳  母乳や哺乳瓶の乳首を深くくわえさせる	捕食（足底立地）  足が床についていること 背中が真っすぐの姿勢で座る	手づかみ食べ  自分の口に入るひと口量を覚える	自分食べ  ひと口入ったら唇を閉じ、もぐもぐ・かみかみする	➡ よい歯並び	
口腔機能の発達 ➡	離乳食の食べさせ方★2  ① スプーンにひと口量載せる ② 下唇にスプーンを当てて上唇で取り込むのを待つ ③ 口の中になくなってから、次の一さじ入れる			水分補給のステップ スプーン飲み → コップ飲み → ストロー飲み 			➡ よいお口の機能

- ★1 頭を支えず、後屈させたまま抱っこやおんぶをした場合、お口がポカンと開きっぱなしになる事があります。
- ★2 離乳食を与える際、下唇にスプーンを当て上唇が食物をつかんだら、スプーンを真っすぐ外に引くことで、口唇を閉じた食べ方を覚えるので是非お試しください。



イー歯トープ8020プラン(第2次)が

スタートしました！

岩手県では、平成26年7月に「イー歯トープ8020プラン(岩手県口腔の健康づくり推進計画)」を策定し取り組んできましたが、今回、新たに胎児期から高齢期に至るまでのライフコースアプローチ(人の生涯を経時的にとらえた健康づくり)に基づいた施策を盛り込み「イー歯トープ8020プラン(岩手県口腔の健康づくり推進計画)(第2次)」を令和6年3月に策定しました。

この計画は、口腔の健康づくりの推進により、すべての県民が生き生きと安心して質の高い生活を送ることができる社会の実現を目指すことを目標としています。

この機会に、お口の健康を保つために、お口の状態を確認し、口腔の健康づくりを進めてくださるようお願いいたします。



岩手県ホームページ「イー歯トープ8020プラン(第2次)の策定について」

<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/iryou/kenkou/shika/107>

【様々な災害が多くなっている今、備えはだいじょうぶですか？】

災害時の持ち出し品チェックリスト(代表的な物)

= 貴重品 =

現金・保険証・身分証・
眼鏡・コンタクトレンズ

= 情報・安全用品 =

携帯電話・携帯ラジオ・電
池・お薬手帳・ホイッスル・
ポケット地図・ばんそうこう

= 食料品・飲料水 =

非常食・飴やチョコや
ビスケットなど・水

= ご家族のニーズにあった物 =

赤ちゃん用品・女性用品・高齢者用品

= 口腔ケア用品 =

歯ブラシ・洗口液・歯みがき剤・口腔用
ウェットティッシュ・折り畳みコップ(あれ
ば便利)・入れ歯用歯ブラシ、入れ歯
ケース(入れ歯の方)

= その他 =

下着・使い捨てカイロ・防寒用アル
ミシート・マスク・筆記用具など

これらは、あくまで一例で
す。首相官邸のホームペ
ージや自治体などでも情報
を出していますので、ぜひ
調べて確認してみましょう。
(最近を持ち出し用、家での
備蓄用、枕元用など3つを
備える傾向もあるようです。)

【災害時、非常時もお口のケアをしっかりと続けましょう】

災害時のお口のケア



避難生活ではインフルエンザや風邪、肺炎など呼吸器の感染が広がりやすく、さらに誤嚥性肺炎にかかるリスクも高くなります。いずれもお口の中を清潔に保つことで感染がおこりにくくなります。さらに今までの生活リズムが乱れてしまい体調を崩すこともあります。制限される生活の中ですが、お口を清潔に保つことでお口と体の健康維持を心がけましょう。



水不足の時には、
少量の水でも十分に
ゆすげます。
歯磨き剤では何度
もゆすぎたくなります
ので、洗口液を
使うことも有効
です。

歯ブラシが無い時
には、口腔用ウェ
ットティッシュや
ガーゼ、ハンカチ
などを指に巻き付
つけ歯を擦り汚れ
を取ることも有効
です。

唾液を出すことも
お口を清潔にする
のに有効です。
◎よく噛む◎唾液
腺マッサージをす
る◎ガムを噛む
などのことで唾液
が出てきます。

過去の「歯っぴい～すまいる」は宮古歯科医師会ホームページから閲覧可能です。是非、ご覧下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。