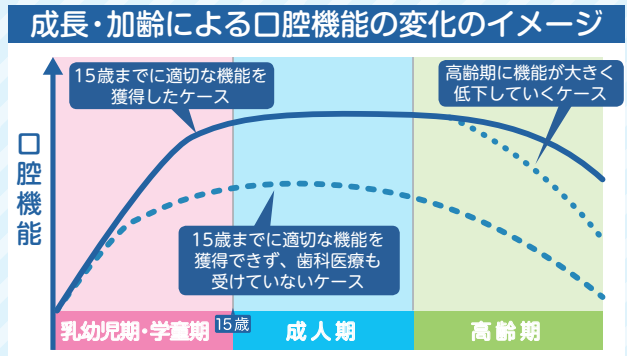


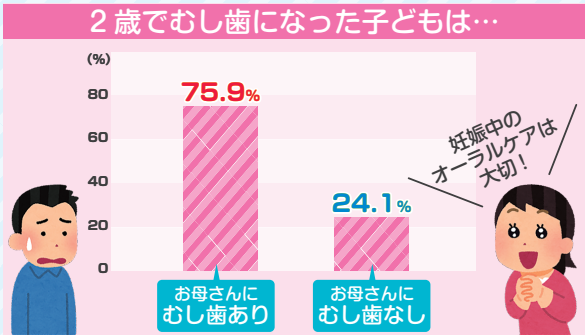
生涯にわたって健康な生活を過ごすためには歯と口の健康はとても重要です。そしてその基礎が出来るのは乳幼児期(もっと言えば妊娠期から)です。



(厚生労働省 中医協 第246回 H25.7.31 総-2 より引用改変)

妊娠がわかったら

お母さんの歯や口の健康が生まれてくる子どもに大きく影響します。妊娠前から歯科医院で歯のチェックを行いましょう。



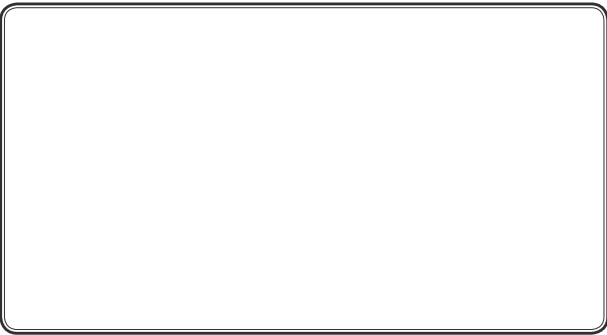
出典:「妊婦と歯科治療とカウンセリング」東京臨床出版

歯のもと(歯胚と言います)ができ始めるのは1番早い前歯で7週目からと言われています。妊娠中は十分な栄養摂取が大切です。

タンパク質	歯のもとを作るのに必要
カルシウム・リン	石灰化のために必要
ビタミンA	エナメル質に必要な栄養素
ビタミンC	象牙質に必要な栄養素
ビタミンD	代謝や石灰化を調整する役割

子どもたちの健やかな成長は私たちの願いです。乳幼児期は人生100年時代をむかえ「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」するための大切な時期です。乳幼児期の歯・口の健康や食習慣はその子どもの一生を左右すると言っても過言ではありません。

しかしながら生まれてきた子どもは自然に食べられるようになる訳ではありません。両親をはじめ周りの助けで食べることができるようになるのです。



歯や口について気になることがあれば

どんな小さなことでも
ご相談ください



公益社団法人
岐阜県歯科医師会



〒500-8486 岐阜市加納城南通り1-18
TEL:058-274-6116
FAX:058-276-1722
<https://www.gifukenshi.or.jp/>

健やかな歯と口の
成長を願って



0歳児からの/
口腔育成



公益社団法人
岐阜県歯科医師会

お子さんが生まれたら

食べたり飲んだりする力は次のような段階で獲得していきます。これらの機能は順番にしか獲得できません。

- 1 経口摂取準備期 哺乳期(1、2か月)・離乳準備期(3、4か月)
- 2 嚥下機能獲得期 離乳初期(5、6か月)
- 3 捕食機能獲得期 離乳初期(5、6か月)
- 4 押しつぶし機能獲得期 離乳中期(7、8か月)
- 5 すりつぶし機能獲得期 離乳後期(9～11か月)
- 6 自食準備期 離乳完了期(12～18か月)
- 7 手づかみ食べ機能獲得期 離乳完了期
- 8 食具(食器)食べ機能獲得期 離乳完了期

母乳の与え方も重要です

与え方でお口の広がり、口腔機能、そして将来の歯並びまでに及んでいく可能性があります。



歯が生えてきたら

少なくなったとはいえ、むし歯(う蝕)は気をつけなないといけません。生まれたての赤ちゃんの口にはむし歯菌はいないのですが、歯が生え始める6か月ごろから感染が始まり(主に母親から)特に1歳7か月から2歳7か月までの間に最も感染、定着する「感染の窓」と呼ばれ、注意が必要です。



むし歯菌を減らすブラッシング、歯を強くするフッ化物(フッ素)、シュガーコントロールを組み合わせてむし歯を防ぐことが大切です。

口腔機能発達不全症をご存知ですか？

特に病気がないのに、食べる・話す・呼吸するなどの機能が十分に発達していない、もしくは正常な機能を獲得できていない状態を言います。近年増加しており、歯科医院で保険治療できることになりました。

A 機能	B 分類	C 項目
食べる	哺乳	・生まれつき、または1か月以内に歯が生えている(先天性歯) ・唇や口の中の形に異常がある ・乳首をしっかり口にくむことができない ・授乳時間が短すぎる、長すぎる ・哺乳量・授乳回数が多すぎたり少なすぎたりムラがある
	離乳	・離乳食を開始しているが首のすわりが確認できない ・離乳食が進まない ・スプーンを舌で押し出してしまう
	咀嚼	・歯がなかなか生えない ・むし歯があって食べにくい ・歯ならびや噛み合わせがわるい ・食事時間が長すぎる、短すぎる(噛まない、飲み込まない) ・偏咀嚼(片がみ)ばかりしている
話す	構音機能	・発音が心配 ・いつも口が開いている(お口ポカン) ・指しゃぶりや舌を出す癖がある ・舌小帯(舌のうらの筋)に異常がある
呼吸する(その他)	栄養その他	・極端なやせ、または肥満である ・口呼吸がある(鼻がつまっていないのに口で息をしている) ・口の周りや口の中に触れた途端に顔をそむけたり、嫌がったりする(口の周りに過敏がある、離乳完了前) ・扁桃腺が腫れている ・いびきをかく

18歳未満で、上の表のうち2つ以上の問題(食べる機能の問題が1つ含まれる)がある場合、口腔機能発達不全症の可能性あります。

本人に自覚はあまりなく、口がいつも開いている、食べるのが遅い、いびきがひどいなどが典型的な症状です。乳児の頃からの授乳の仕方や、離乳食の与え方、食べさせる時の姿勢、普段の生活の中でのお子さんの遊ばせ方等、様々な要因が絡み合って起きうる発育不全だと言われています。

改善するには？

口腔機能発達不全症に共通する問題が口唇閉鎖不全「お口ぽかん」です。他の原因がなく認められる場合は、お口の周りの筋肉(口輪筋)を鍛える訓練を行います。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ
あいうべ体操カード
口と鼻は元気の入り口に
口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- あ できるだけ大げさに、声は少しで OK!
- い 1 セット 4 秒前後のゆっくりとした動作で!
- う 一日 30 セット(3 分間)を目標にスタート!
- べ あごに痛みのある場合は「い〜う〜」でも OK!

お風呂で、トイレで、通勤中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください
あいうべ体操 (今井一彰先生考案)



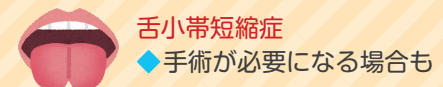
ボタンプル

リップルトレーナー

「食べる」に問題がある場合

- ◆むし歯がある → 治療が必要
- ◆舌の動きに問題がある → 筋機能訓練(MFT)を行う

「話す」に問題があり舌がハート型になる場合



舌小帯短縮症

◆手術が必要になる場合も

「呼吸する」などに問題がある場合

- ◆口呼吸の程度を確認し、鼻で全く息ができない場合は鼻の病気や扁桃腺の腫れなどが疑われるため、耳鼻科や小児科を紹介します。

その他、口腔機能発達不全症には多くの原因があります。そのためご家族への指導、食形態の見直し、小児科や耳鼻科、言語療法士との連携など多種多様の対応が必要になります。