

佐世保市子ども期歯科保健研修会

小児期の歯・口の発育と口腔機能の発達

～子どもの食育における「食べ方」支援の大切さ～

昭和大学歯学部小児成育歯科学講座 井上美津子

「食べる」「話す」「泣く・笑う」などの口の働き（口腔機能）は人間の生活に密着した機能ですが、なかでも「食べる」機能は、身体の成長や生命活動の維持に必要な栄養を摂るばかりでなく、食事の場で一緒に食べる人達とコミュニケーションを交わしたり、美味しさを分かち合っって精神的な満足を得るという面でも大切なものです。食育推進の流れのなかで、子どもの食育では「共食の場を確保する」ことや「ゆっくりよく噛む咀嚼習慣を育成する」ことが望まれています。

生まれたばかりの赤ちゃんはまだ歯も生えていないで反射でお乳を吸うことしかできませんが、生後半年もすると離乳食を食べ始め、乳歯が生え揃う3歳頃には基本的な咀嚼機能を獲得し、家族と同様な食事が摂れるようになります。学童期になると永久歯も生え始めて咀嚼機能が充実し、食習慣も自立・自律してきます。学童期以降も、獲得された咀嚼機能が十分発揮されるためには、食事時の姿勢や呼吸との協調（鼻呼吸や口唇の閉鎖）が重要となります。また忙しい生活状況の中では、早食い・丸飲みや水分での流し込み食べなどの「食べ方」の問題がみられやすくなります。

小児期は、歯や口の発育に応じて食べる機能が獲得される時期ですので、上手な「食べ方（噛み方、飲み方、味わい方）」が覚えられるようにサポートを行う必要があります。同時に「ゆっくりよく噛んで味わう」という咀嚼習慣を身につけてもらうことで、小児期の肥満予防や成人期の生活習慣病予防、さらには窒息事故の予防につなげることも大切でしょう。また、歯・口の健全な発育と口腔機能の発達を促すためには、適切な口腔ケアや口腔の形態・機能に影響を及ぼす習癖の予防などにより、歯・口腔の健康を維持することも重要です。