

「噛む力」「噛める口」を育てましょう ①

お口を鍛える、とは？

ふだん、テレビを見たり何かに集中している時にお子さんの口はどうなっていますか？ ぽかんと口を開いたままだったりしていませんか？ 近頃、口腔機能が十分に発達していない子どもが増えていると問題になっています。 口腔機能という難しい感じがしますが、簡単に言うと唇や舌、あごの筋肉を鍛えて口呼吸ではなく鼻呼吸をちゃんとできるようにしましょう、ということです。

お口の悩み、放っておくと将来の歯並びやお顔立ちにも影響するかもしれません。 あなたのお子さんは口呼吸をしていますか？

噛むことは食物を小さくして消化吸収を助けるだけでなく、脳の血流を増やし、発音をよくするなど、人の成長や発達・健康に大きな影響をもたらします。 反対によく噛まないことは誤嚥（ごえん）や窒息・肥満に繋がり、全身の成長に悪影響を及ぼします。

右のチェックリストは見て、聞いてすぐにわかる項目だけで、口の機能低下を推測できるものです。まずはお子さんの口の状態をこのリストで確認してみてください。

チェックがついたら要注意！！

上のチェックリストの項目のうち、最も注意が必要なのが「①歯の見える方」です。歯とその周囲の骨格が良い形になっていないと、そもそも口の力は育ちにくくなるからです。②～④は口の力が弱いことでも起きる症状で、右のように歯が良い状態になることでこれからの改善も図れます。

「鍛える」というと筋トレを想像しがちですが、お口を鍛える目的は筋力増強ではなく骨格改善です。改善方法はふたつ。

- ①日々の授乳・食事でよい咀嚼（そしゃく）をすること
- ②改善にむけたトレーニングをおこなうこと

正しい咀嚼やトレーニングで上あごに圧をかけると、口の骨はどんどん良い形に近づいていきます。

お口のトレーニング方法は次回のお便りでお知らせしていきます。

1 乳歯の見える方

- ☐ 上の前歯にすき間がない
- ☐ 前歯が先端で噛み合っていない（下の前歯が隠れている）



要注意 前歯の間が詰まり、下の歯は上の歯で隠れている。

2 舌の見える方

- ☐ 舌苔がある
- ☐ ハート舌になっている



舌先がハートのように2つに割れている（ハート舌）。

3 口の見える方

- ☐ 「お口ぽかん」になっている



上唇が山型で、口がぽかんと開いている。

4 発音のしかた

- ☐ 発音が正しくできない



さかな
たかな

例えば「さかな」と発音する際、舌が前に出て「たかな」になる。

歯並び・噛み合わせと口の発達

よい状態の乳歯



●上の前歯にすき間がある ●下の前歯が見えている

改善が必要な状態の乳歯



●上の前歯にすき間がない ●下の前歯が隠れている

正面



① 飲み込むたびに、舌が上あごを圧迫する
② 前歯が先端で噛み合い、噛むたびに圧が上あごに伝わる

側面



① 高さがある
② 高さがない

① 口の中の高さがなく、舌が上あごを押す力が小さくなる
② 前歯の先端が噛み合わず、圧がない

永久歯が生えるスペースがある

舌が十分に動き、上あごに圧がかかる

鼻呼吸がしやすくなる

ある

高い

広い

前歯の隙間

口腔の高さ

鼻腔の広さ

ない

低い

狭い

永久歯のスペースがなく、歯並びが悪くなる

舌を持ち上げる力が育たない

口呼吸で、「お口ぽかん」になる

よく噛めるいい口に！

さらなる悪循環に！

「噛む力」「噛める口」を育てましょう ① 授乳・離乳食編

赤ちゃんは1歳までに頭囲が12cmも成長します。1歳と3歳の頭囲が4cmしか変わらないことを考えるとその成長が急激であることがイメージできます。口や鼻腔もこの時期に成長し、0～2歳が成長のゴールデンタイムと言われています。しっかり口が発達するようにラッチオンを意識しましょう。口に合うサイズの乳首を使い、吸い穴を大きくしすぎず、吸い力を発揮できるようにすることが大切です。

離乳食は丸飲みにならないように

離乳食を与える際に注意したいのが、**離乳食が丸飲みの練習にならないように**することです。舌の奥に食べ物を入れず、スプーンを下唇にあてて、子どもが口を閉じるのを待ちます。舌の奥に乗せると唇や舌の力を使わずに丸飲みするようになってしまいますが、下の手前に置くとしぜんとのどへの送り込みの練習になります。

このような正しい授乳・正しい離乳食の与え方をするだけで口の機能は大きく発達します。

口の状態・噛み合わせの問題から二次的に起こること

構音障害

下の前歯が隠れる噛み合わせで口の中が狭い・口呼吸で舌をさげる癖がついていると、発音のときに正しい舌の動きができない。



お口ぽかん

ラッチオンができていない前歯が噛み合わないなどで上あごへの刺激が不十分で鼻腔が狭くなる。

鼻で呼吸がしづらく、口呼吸になる（お口ぽかん）。

脳の成長を阻害したり、歯並びが悪くなることにもつながる。

ハート舌

正しいラッチオンをすると舌小帯はしぜんに伸びる。

ラッチオンが不十分だと舌小帯が伸びず、舌先が引っ張られてハート型になる。



離乳食の基本の食べさせ方

- 1 これから食べるものを見せる。
- 2 においをかがせる。
- 3 口が開いたらスプーンをまっすぐ下唇にふれさせる。
- 4 上唇が閉じるのを待つ。

NG

- ダメな食べさせ方
- 上から放り込む（気道に詰まるリスクが高い）
 - 舌の奥に乗せる（重力で丸飲みしてしまう）

哺乳びんの与え方



この状態で吸う動きをすることで、舌は矢印の方向に上あごを圧迫する。

6歳まではまだまだ改善の余地あり！！

口が育つゴールデンタイム（感受性期）は0～2歳ですが、口のトレーニングは3歳以上になっても遅くありません。鼻腔の骨は5歳で85%完成し、歯並びは6歳で決まると言われています。つまり6歳までは口の中は発達途中と言い換えることができます。離乳食が終わり、幼児食になってからの口の改善には次回のおたよりでお伝えする「お口づくりのトレーニングと筋トレが有効です」。

トレーニングは骨格改善をねらいとして、前歯や上あごにアプローチする手軽な運動を行うものです。筋トレは口を閉じる口輪筋、下の動きに関連する舌筋・舌骨筋などを鍛えます。

「正しい咀嚼（そしゃく）・嚥下（えんげ）を身につけられるようにし、日々の授乳・食事で口を育てること」そしてもう一つ、「歯並びやかみ合わせを改善して『よく噛めるお口づくり』のトレーニングをする」・・・一生ものの良い口を育てていきましょう！