

# ヘルシーナ 健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

### 子どもの口腔機能

「口腔機能発達不全症という言葉  
葉をご存じですか」

口腔機能発達不全症とは、小児期に明らか原因となる病気がないのに、「食べる」「飲む」「話す」などの口腔の機能が正常に発達せず、歯科受診や言語訓練などが必要な状態をいいます。

#### ◆口腔機能発達不全症の特徴

- ・前歯でものが噛み切れない
- ・食べ物を詰め込んでしまう
- ・口がポカンとよく開いている
- ・発音が不明瞭
- ・歯並び、噛み合わせが悪い
- ・クチャクチャ音をたてて食べる

これらの特徴を持つお子さんは増えていますが、家族でも気づきにくいのが現状です。口腔の発達には



生活習慣が大きく関わっています。

#### ◆便利グッズの頼りすぎに注意

子育ての便利グッズは、口の機能の発達を妨げてしまうことがあります。例えば、こぼれにくいことから、1歳前後からストローマグをお子さんに使うことも多いと思います。ストローの開始の目安は、唇で挟んで飲める3歳ごろと言われています。

しかし、母乳を吸うことから食事をとる動きに成長していく離乳食の時期には、母乳と同じようにストローを上あごに押し当てて飲んでしまい、誤った吸い方を覚えてしまいます。

また、食事中にストローマグを使用することで水分を摂りすぎて、食べものを噛まずに流し込んでしまいます。コップで飲む場合では、唇ですすりながら水分を舌で上下に動かして口の奥まで運ぶ複雑な動きをすることで、多くの口腔機能が発達します。

ストローマグはとても便利な道具

ですが、積極的にコップで飲む練習をするようにしましょう。はじめはこぼすこともありませんが、経験を重ねることで上手に飲めるようになります。



#### ◆口呼吸になっていませんか

マスクの着用が増えたことで、口呼吸になりやすいと言われています。口呼吸は、口腔内が乾燥するため口臭やむし歯、歯肉炎の原因になります。

また、口腔の周りの筋肉が弱くなり、噛む力も弱くなるので、やわらかいものを好み、偏食の原因にもなります。唇と舌の力のバランスがとれないことや、歯並びに影響が出ることもあります。

口呼吸の予防には口腔の周りの筋肉を鍛える、お口の体操や風船を膨らます、シャボン玉などの遊びが効果的です。そして噛み応えのあるおやつを選び、たくさん噛む習慣をつけましょう。

※鼻の病気が関わることもあるので、耳鼻科や小児科への受診が必要な場合もあります

### おすすめのお口の体操「あいうべ体操」



①「あー」と  
口を大きく開く



②「いー」と口を  
大きく横に広げる



③「うー」と口を  
強く前に突き出す



④「べー」と舌を  
突き出して下に伸ばす

▲1日1回を目安に行ってみましょう