

Q&A

Q. 食べるときに“くちゃくちゃ”音を立てるんですが。

A. 口をあけて食べていることが考えられます。音がするだけでなく、食べ物をこぼしやすく、また噛む回数も少なくなりがちです。まず、口を閉じて食べられるように呼吸を整えます。その他、噛む回数を増やし、一口量が多くならないようにも気をつけましょう。

Q. 好き嫌が多いのですが

A. 自分の体を守るために「酸っぱい」「苦い」ものには本能的に避けようとしてします。また、親の食べ物に対する好き嫌いが子どもに影響することもあります。経験不足から嫌いになったりもします。「におい」に関して敏感で生臭いもの、魚介類もそうです。盛り付けや見た目の問題や食材の大きさも影響しますので注意しましょう。

Q. 「よく噛まない」「丸飲みする」「食べるのが早い」

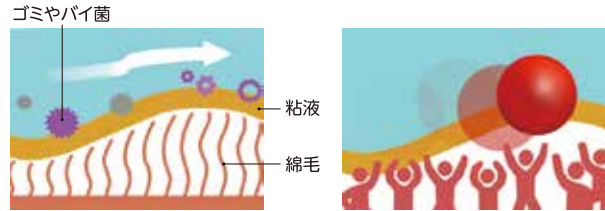
A. 「離乳期」を急ぎすぎると食欲旺盛な子どもは形のあるものでも、舌や歯ぐきでつぶすことなく「丸飲み」を覚えてしまう場合があります。また、成人と同じものを食べるようになってからは、噛まずに水で流し込んでしまう（丸飲みする）子どもたちが増えて問題となっています。

食事に充分時間をかけず急がされる状況となっている場合が多くありますのでご注意ください。さらに早食いは過食となり肥満になりやすくなります。これは、その後の生活習慣の形成や糖尿病などの生活習慣病と深く関わりがありますので早期の対応が望まれます。

丸飲みしているようでしたら、少し噛みやすい形態にしたり、噛みつぶしやすい煮た野菜などを大きめにカットして噛む習慣を身につけるようにしましょう。

「ぽかーん」と口が開いてませんか？

本来の呼吸路は「鼻」ですが、鼻が閉まっていると口で息をします。なかには、鼻が閉まっていないのにいつも口で息をしている子ども達もいます。「口呼吸」と呼ばれる状態です。



鼻から呼吸すると・・・

空気中のゴミやバイ菌は、粘膜に張りつき、ノド（咽頭）へと運ばれます。

また、冷たく乾燥した空気は鼻を通ることによって温められ、加湿されて体内に取り込まれます



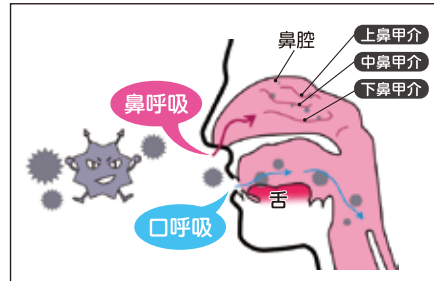
口呼吸による問題点

(口腔内)

- ① 歯列不正 (上顎前突傾向)
- ② むし歯 (上顎前歯)
- ③ 歯肉炎
- ④ 口臭

(全身症状)

- ① 鼻閉
- ② 風邪を引きやすい
- ③ 睡眠時無呼吸になりやすい
- ④ アデノイド、アトピーなど



これらの症状の中には、鼻呼吸にすることにより、予防や改善が期待できるものもあります。

口輪筋を鍛える

口呼吸に対しては口輪筋や口唇、鼻呼吸、舌挙上などの各種トレーニングを行ってください。状態に応じた機能的なレスンプログラムを作成してもらい、指導を受けてください。

そして、自宅で指導を受けたトレーニングを行ってください。

あいうべ体操

舌や口腔周囲筋の訓練のために、大げさなくらい大きく口を動かすことと、ゆっくり行うことがポイントです。

(1日30回)



(福岡市 内科医 今井医師が考案)

乳幼児期の健やかな「歯・口」のはたらき



長崎県
一般社団法人 長崎県歯科医師会