令和7年4月1日(年6回、4・6・8・10・12・2月の1日発行)
ISSN 2185-8179

JAPAN DENTAL HYGIENISTS' ASSOCIATION
〜 健 口 と 輝 く 笑 顔 の た め に 〜

歯科衛生だより

発行人／吉田 直美
発　行／公益社団法人 日本歯科衛生士会
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
TEL.03(3209)8020　FAX.03(3209)8023
https://www.jdha.or.jp/

2025 April vol.86

口腔機能の発達支援は離乳期の食支援から

昭和医科大学歯学部小児成育歯科学講座 客員教授　井上 美津子

はじめに

小児期のむし歯は、近年、顕著な減少を示しています。とくに平成年間には、3歳児のう蝕有病者率(むし歯のある者の割合)は55.8%から11.9%に、12歳児のう蝕有病者率は88.3%から31.8%へと減少しました。

むし歯に代わって最近注目されてきたのが、小児の口腔機能の問題です。とくに「食べ方(**食べる機能**)」「発音の問題(**話す機能**)」「お口ポカン(**呼吸の機能**)」などに困りごとをかかえている保護者が増えています。

日本歯科医学会の調査[1)]では、2〜6歳児を持つ保護者の53.8%が子どもの食事についての心配事があるとしており、乳幼児栄養調査[2)]でも、約8割の保護者が子どもの食事について困りごとをかかえていました。また、食べ物による窒息事故は4歳以下の小児に起こりやすく、低年齢児では食べ物の形状や硬さにより事故が起こりやすいことや、少し年齢が上がると「食べ物」ばかりでなく「食べ方(早食い、丸のみ、詰め込み食べなど)」によって生じやすいことが報告されています[3)]。

食べる機能は生得的なものではなく、離乳期からの食事を通しての学習によって習得されるものであることを考えると、乳幼児期の歯・口の発育と食べる機能・行動の発達を理解したうえで、咀嚼の発達や食べ方の支援を行うことが重要と思われます。

乳幼児期の食べる機能の発達とその支援

哺乳期から幼児期前半まで、子どもの食べる機能は顕著に発達します(図1)。

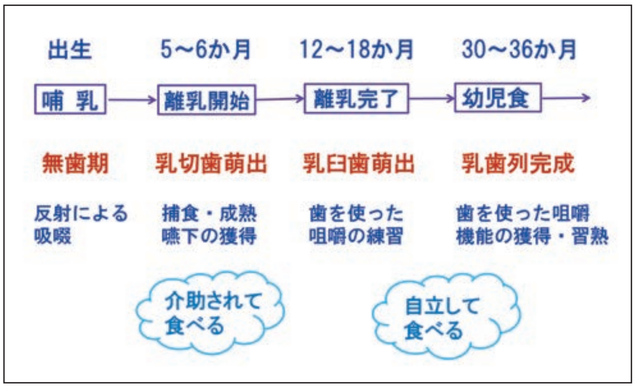


図1：乳幼児期の歯・口の発育と食べる機能の発達

歯のない口で反射によってお乳を吸っていた赤ちゃんが、生後5〜6か月になると離乳食を食べ始め、まずは口から食べ物を取り込んで自力で飲み込むことを覚え、次に舌や歯ぐきで食べ物をつぶして飲み込みやすくすることを覚えます。さらに乳歯の萌出が進むと、前歯で噛みとり、奥歯で噛みつぶすという「歯を使った咀嚼」を覚えます。乳歯が生え揃う3歳頃には、食具を使って自分で食べることも上手になり、歯を使った咀嚼の機能も獲得されて、家族と同じような食事が摂れるようになります。

1)哺乳期

健康に生まれた赤ちゃんは、胎児期に培った哺乳反射によって自力でお乳を吸うことができます。上下の口唇で

乳房に吸いつき、乳首を口腔内に取り込んで舌の波動様の動きでお乳の射出を促すという哺乳の動きの中で、口唇や舌は食べ物を食べる時とは異なる動きをしています。口唇は開いたままで乳房に吸着して口の前方部を塞ぐという役割を、舌は舌尖部と上下の歯槽堤で乳頸部をくわえて固定して舌の中央部から舌根部を動きやすくする役割を果たしています。この時期には吸啜がうまくできない赤ちゃんも多いため、授乳時の抱き方や吸わせ方のアドバイスが必要です。

生後4か月頃には指しゃぶりや玩具舐めなどの口遊びが盛んになりますが、これは口腔周囲の敏感さを減退させ、口の随意的な動きを促す行為なので見守り、舐めても安全な玩具を与えて口遊びを積極的にやらせてあげましょう。生後4～6か月頃に哺乳反射が減退・消失してくると、同時に乳首以外のものを押し出す反射(舌挺出反射)も消失して、口唇で食べ物を取り込んだり、口を閉じて飲み込むという離乳の準備が整ってきます。

2)離乳期

離乳期に獲得する食べる機能を図2に示します。

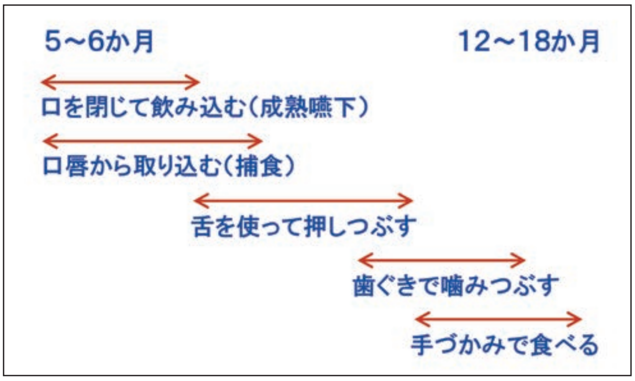


図2：離乳期に獲得する食べる機能

生後5～6か月頃の**離乳初期**には、まず口唇で食べ物を取り込み(捕食)、口を閉じてゴックンと飲み込む(成熟嚥下)ことを覚えます。この時期の離乳食は、処理の必要がなくそのまま飲み込めるペースト状の食べ物で、捕食や成熟嚥下の動きの獲得を促します。浅めのスプーンを下唇の上に置き、上唇を使って離乳食を取り込むのを待つような食事介助が望まれます。食べさせる時の姿勢は、上体をやや後傾させた方が口を閉じた時に舌で食べ物を喉の方に送りやすいと思われます。子どもが食べ物に興味を持つよう、家族の食事の場面に同席させることも効果的です。

生後7～8か月頃の**離乳中期**には、上下の乳歯が生えてきて顎の高さも増すため、舌の突出が止められ口腔内で動きやすくなります。口唇も閉じやすくなることで成熟嚥下が上手になり、舌が上下に動いて離乳食を押しつぶす動きも出てきて、形のある軟らかな食べ物を処理できるようになります。この時期には、舌でつぶしやすい形や硬さの食べ物で、舌での押しつぶしを促したり、食べ物の大きさや硬さが感知しやすいよう舌の前方部で取り込ませる介助が望まれます。またお座りが上手にできるようになったら、足底が床や補助板につくように座らせて上体を安定させると、顎が安定して舌でつぶす力が入りやすくなります(図3)。

提供：日本咀嚼学会

図3：離乳中期～後期の食事時の姿勢

生後9～11か月頃の**離乳後期**には、上下の乳前歯が生え揃ってきて前歯を使ったかじり取りを覚え、舌を側方に動かせるようになって奥の歯ぐきで噛みつぶすことも覚えます。離乳後期には、歯ぐきにのせて噛みつぶしやすい形や硬さの食べ物で、上下の歯ぐきでつぶす動きを促します。また、この時期にやっと乳歯が生え始めたなど歯の生え方が遅い子どもでは、かじり取りや歯ぐきでの噛みつぶしは難しいため、離乳食のステップアップは遅らせた方がいいでしょう。月齢を目安に食形態を進めてしまうと、うまく処理できないで「丸のみ」や「溜めて飲み込まない」などの食べ方に繋がったり、窒息事故のリスクも出てきます。手で持てる硬さの食形態に進み、成熟嚥下や押しつぶしが上手になったら「手づかみ食べ」をスタートさせます。手づかみ食べは、自食時の手と口の協調動作を育てるとともに、自分で食べる意欲を育てるためにも重要です。手づかみしやすい大きさやスティック状の食べ物をメニューに取り入れ、またテーブルや椅子の高さを調節して、手づかみがしやすいような姿勢をとらせてあげましょう。

3)幼児期前半

1歳を過ぎて乳歯の奥歯が生えてきて、1歳半頃に上下の最初の奥歯が噛み合うようになると「前歯で噛みとり、奥歯で噛みつぶす」という歯を使った咀嚼の練習が始まり、食べられる食品の幅が広がって離乳も完了期を迎え

ます。ただ最初に生える奥歯は噛む面が小さく噛む力も弱いため、すりつぶしが必要な食品や噛みにくく滑りやすい食品はうまく処理できません（表1）。窒息事故にも注意が必要です。奥歯で噛む練習の時期なので、噛みつぶす程度でまとまりやすい食べ物（煮野菜や肉団子、卵焼きなど）で、歯による咀嚼を促していきます。少し大きめの食べ物を前歯で適量噛みとれるよう介助して、一口量を覚えるよう支援しましょう。一口量の調整は「詰め込み食べ」などを防ぐためにも重要です。

- 生野菜　（レタス、きゅうり、にんじん、大根など）
- 繊維のある肉・野菜　（かたまり肉、小松菜、ニラなど）
- 弾力性の強い食品　（こんにゃく、かまぼこ、キノコなど）
- 口の中でまとまらないもの　（ブロッコリー、ひき肉など）
- 皮が口に残るもの　（豆、ミニトマトなど）

＊丸くて滑りやすい食品（豆、ミニトマト、ぶどう、団子など）や硬くてうまく噛めないもの（生のにんじん、リンゴなど）は窒息事故にも注意が必要である！

表1：1〜2歳では処理しにくい食べ物

また、テーブルや椅子の高さを調整し、足底がしっかり床や補助板に着くようにして、上体が安定し手と口の動きが協調しやすい食事姿勢をとらせたり（図4）、持ちやすい食具を選んであげて、自食行動を促（うなが）していきましょう。

提供：日本咀嚼学会

図4：幼児期前半の食事時の姿勢

4）幼児期後半

3歳頃に乳歯が20本生え揃うと、奥歯での咀嚼にも慣れてきて咀嚼力が高まり、すりつぶしも可能になります。食べられる食品の幅がさらに広がることで、家族とほぼ同じ食事が摂れるようになります。少しずつ噛み応えのある食品をメニューに加えて、噛む力を育てたり、よく噛む習慣を身に付けるよう支援します。ゆっくりよく咀嚼するためには食事の場も大切で、家族や友達と一緒においしさを分かち合って食べることで、食べる意欲や自食行動を育てましょう。

おわりに

日常的に口唇を閉じていることや舌を上顎（口蓋）に付けていることは、生まれたばかりの赤ちゃんには獲得されていない口の機能です。哺乳反射がなくなり、離乳食などを食べながら学習していく食べる機能を通して、乳幼児期に発達・獲得されていく口の機能ともいえます。子どもの歯・口の発育に合わせた離乳食や幼児食を用意したり、口の機能や自食行動に合わせた食事介助や自立援助を行うことで、子ども達が「口唇を閉じて・奥歯でよく咀嚼して・嚥下する」という食べ方や、「おいしく・楽しく・上手に食べる」という食事への向き合い方が習得できるよう支援していきましょう（図5）。このような食支援は、子ども達の将来の健康長寿にもつながるプレゼントとなることでしょう。

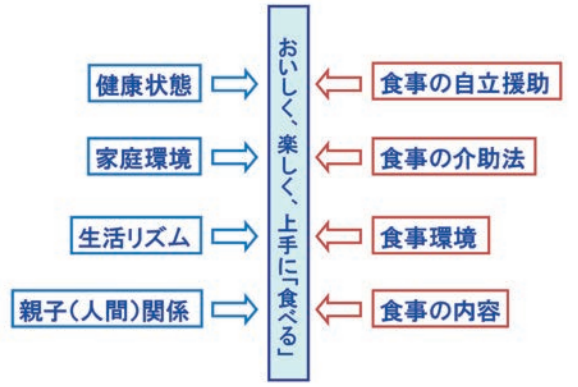


図5：食べる機能・行動を育てる条件

参考文献

1）日本歯科医学会重点研究委員会：「子どもの食の問題に関する調査」報告書、（https://www.jads.jp/assets/pdf/activity/past/kodomoto-syoku.pdf）、2015

2）厚生労働省：平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要、（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html）、2015

3）小児科と小児歯科の保健検討委員会：食に関連する子どもの窒息事故、小児保健研究 79:524-532、2020

赤ちゃん・子どものお口の発達支援ガイド

日本歯科衛生士会ウェブサイトに井上先生に監修していただいた資料があります。
利用規定はありますが、個人では自由に閲覧できます。合わせてご利用ください。

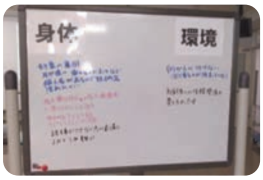
（日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会）

全国各地から　群馬県歯科衛生士会

GUNMA

令和5年度「地域歯科衛生活動」事業報告
「高齢者のオーラルフレイル予防事業」

今回の事業は高齢者事業に従事する会員の「高齢者部会」と地域歯科保健事業に従事する会員のスタディグループ「ついたち会」との合同で企画、実施しました。



事業の目的

厚生労働省が進めている「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」事業が群馬県においても浸透しつつあり、県内市町村や民間施設等からの本事業依頼に対応するため、①従事する会員の指導内容の統一を図ること、②地域包括ケアシステム体制の中での歯科衛生士の存在を確立させ、高齢者へのオーラルフレイル予防の啓発、健康の維持を支援することを目的に事業を実施しました。

事業内容

本事業での歯科衛生士の役割や求められていることは何であろうか、成果を上げるための効果的かつ具体的な取り組み方法について検討することとしました。

① 研修会の開催

日　時：令和5年10月15日(日)
演　題：「高齢者の特性について」
講　師：老年歯科医学会群馬支部長
とちはら歯科院長
元奥羽大学大学院歯学研究科
教授　鎌田 政善先生
受講者：47名

高齢者は、個人差が大きく、だからこそひとりひとりをしっかりと観察し、適切な支援が必要であること。適切な支援をするためには、歯科のみの知識ではなく、多方面の知識を持つことが不可欠であるとのことを確認しました。

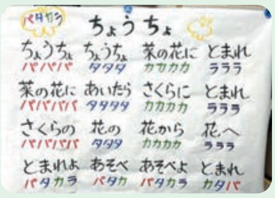
② 高齢者サロンの企画の検討会(全2回)

第1回
日　時：令和5年7月9日(日)
内　容：「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の概要説明およびグループワーク。高齢者サロンの依頼を受け「オーラルフレイル予防事業」を実施するにあたり、高齢者の日常的な生活や悩みなどを想像し高齢者を包括的にとらえるためのグループワークを行いました。
参加者：32名

歯科医院数や市町村保健センター等の設置環境、高齢者事業の開催の有無など歯科だけでなく包括的な情報収集が必要であることを学びました。

第2回
日　時：令和5年9月4日(月)
内　容：オーラルフレイル予防実践例・媒体紹介
参加者：41名

会員が作成し使用している媒体を紹介しながら、デモンストレーションを行いました。ひとりひとりが工夫し、分かりやすく伝える技を披露してくれました。参加者たちは、新しい媒体作りに意欲的でした。



③ オーラルフレイル予防教室の開催・見学会

期間等：令和5年10月25日(水)～令和6年2月21日(水)
全10回の教室を開催
対象者：高齢者サロンやデイサービス等に通う高齢者およびサロン運営スタッフ、職員
実施場所：各サロンおよび施設
協力団体：自治会・高齢者施設・市町村地域包括支援センター
内　容：各サロンの実施時間、対象人数により内容項目を選択し、実習や実践を中心にレクリエーションの要素も取り入れて楽しくできるように工夫。フレイル・オーラルフレイルについての講話、ブラッシング指導、義歯の手入れ、測定(オーラルフレイルチェック・RSST(反復唾液嚥(えん)下(げ)テスト)・オーラルディアドコキネシス)、体操(ごっくん体操・顔面体操・あいうべ体操)、唾液腺マッサージ、早口言葉、歌、クイズ、カルタなど。
参加者数：延べ168人
従事者数：延べ40人(歯科衛生士30人・サロンスタッフ、保健師、看護師等10人)

④ 事業報告会

日　時：令和6年3月4日(月)
内　容：事業内容の報告会
事業に参加した会員には報告書の提出をお願いしていたので、その報告書に基づき、事業内容の説明・感想を発表しました。

参加者：17名

○×クイズ

問　題	解　答
8020とは『80歳になっても20本以上自分の歯を保とう』という運動である	
フッ化物(フッ素)は一度塗布したら、ずっと(長期間)効果が持続する	
お口が乾くとむし歯になりやすい	
歯みがき剤(歯みがきこ)をつけてみがいた後は3回以上、口をゆすいだほうがいい	
オーラルフレイルとはお口の機能低下のことである	
お口の中の細菌が肺炎を起こすことがある	

オーラルフレイル予防教室の開催・見学会実施一覧

No	事業名	協力団体	実施日	参加者数	DH数
1	ふれあいいきいきサロン	自治会(民生委員)・ボランティア会	R5年10月25日	33	3
2	やすらぎ園元気塾	前橋市地域包括支援センター	R6年　1月11日	12	3
3 4	ひまわりカフェ	前橋市地域包括支援センター	R5年12月20日 R6年　2月21日	22 17	3 3
5 6	いきいき元気塾	社会福祉法人光塩会上毛の里	R6年　1月18日 R6年　2月15日	15 14	3 3
7	あんなかオレンジカフェ	安中市地域包括支援センター	R6年　2月24日	6	3
8 9 10	歯と口の健康講座	富岡市保健センター	R6年　1月12日 R6年　1月25日 R6年　2月　2日	17 13 19	3 3 3

得られた成果

- 県内各地域で実践されている「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施」の具体的な事業内容を知ることができ、参加者が学んだことを自分の地域に持ち帰り、今後実施する事業内容の参考とし、質の向上が図れました。また、各地域の特性を踏まえた、寄り添った支援が可能になったと考えられます。

- 本事業に係る多職種との連携が図られ、新規事業への出動依頼や事業回数の増加などの効果が得らました。

- 理論と実践を交えた事業を展開することで、参加された高齢者の方には、「オーラルフレイル」という言葉を認知し、オーラルフレイルを予防するための具体的な手段や方法を習得してもらうことができました。

今後に向けて

- オーラルフレイル予防教室への会員の見学者が少なったことから、会員が参加しやすい場所や日程、時間等を検討し、より質の高い支援体制を整えたいと考えています。またオーラルフレイル予防教室に関わる歯科衛生士を増やしていくために、定期的な内容の検討などを考えていきたいと思います。

- 事前にサロン等の参加者のQOLの情報が不足していたため、対象者に合わせた講話内容について歯科衛生士が不安を感じることがないように、今後は実施主体者と連携を取って事前の情報収集を行い、効果的な指導ができるように努めたいと思います。

NPO法人 群馬県歯科衛生士会
理事・高齢者部会代表　入山 久美子

災害時も「おいしく食べる」で健康維持

被災地では食材や、ガス・電力を用いた調理器具に制限が生じることで、普段どおりの食事を作り、食べることができません。特に、噛(か)むことや飲み込みに問題のある高齢の方や障がいのある方には、適切な食材を適切に調理することで食べやすい形態での食事の提供が望まれます。しかし、発災直後はそれがかなわないことがまだまだ多い状況です。また「食べる意欲がわかない」という声も聞かれます。

「食べること」は生きるための基本であり、助かった「命」を守るには「栄養」が不可欠です。

災害時の「食べる」をイメージし、自分自身・ご家族・大切な人たちのための「備え」を考えませんか。

1 こんなことが想定されます

- 普段使っている食具(スプーン、皿等)とは異なる食具で食べなければならない。
- テーブル・イスが食事に適していない(姿勢が日常と異なる)。
- 支援物資では、おにぎり・パン・カップ麺・お弁当が多く、栄養バランスが偏る(ビタミン・ミネラル・タンパク質の不足)。

- 冷たいお弁当は、ご飯・おかずが硬く、食べにくい。
- 避難所の個室ブースでは、「孤食」になりがち。
- 高齢の方を含めたすべての方に適した栄養や硬さの食事とは限らない。

食事は「身体の栄養補給」のみならず「心の栄養補給」でもあります。特に災害をきっかけに高齢の方は身体機能が低下し、フレイル・要介護へと進むリスクが高まります。発災後早期から、「食べたい」意欲のわく食事を平時から備えておくことがおすすめです。ご家族・大切な人は、避難所でも難なく食事ができそうですか?

2 備蓄の食品を食べてみよう ～ローリングストックで調理体験～

災害時のちょこっとアレンジレシピ①

野菜ジュースでもどす高野豆腐入りアルファ化米

作り方 アルファ化米1袋に、小さい高野豆腐3個程度(大きい場合は1個をちぎって)と野菜ジュースを入れて、よく混ぜる。アルファ化米の表示の時間まで待てば完成!

アレンジ 切干大根、乾燥わかめ、みそ汁の具などを足しても。

災害時のちょこっとアレンジレシピ②

ぶり大根の缶詰入り アルファ化米

作り方 アルファ化米1袋に、ぶり大根の缶詰を汁ごと入れ、水を注水線まで入れて、よく混ぜる。アルファ化米の表示の時間まで待てば完成!

家庭での食糧備蓄はできていますね。アルファ化米はそのまま食べてもおいしいですが、栄養バランスアップのためにもアレンジしてみてはいかがでしょう。ローリングストックの消費タイミングにいろいろなアレンジを試して、もっとおいしい食べ方を探しませんか。

レシピ出典:国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 産官学連携研究センター 災害栄養情報研究室 ウェブサイトより
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/link.html

3 おとなも こどもも ご高齢の方も「食べたら 歯みがき」

非常用持ち出し袋に、歯ブラシは入っていますか? 災害時は断水も想定されるので、歯みがき剤はペーストよりもうがい不要の液体歯みがきがおすすめです。コップ(折りたためたりフタ付きタイプも便利)や入れ歯の保管ケース・洗浄剤、デンタルフロスや歯間ブラシ、うがい薬も入れておきたいですが、大切なことは「使い方や味に慣れている」ことです。普段から使い慣れたものを用意しましょう。

(公益社団法人 日本歯科衛生士会　災害歯科保健委員会)

月刊 デンタルハイジーン 別冊

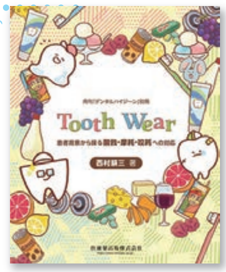
Tooth Wear

患者背景から探る酸蝕・摩耗・咬耗への対応

西村耕三　著

この一冊で Tooth Wear のことを、
「紐解いて」,「理解して」,「対応」できます!

本書は，齲蝕や歯周病に次いで口腔内への影響があるといわれている Tooth Wear について，歯科衛生士が知っておきたい最新の知識とリスクマネジメント（発見・対応・予防）を中心にまとめています．



■AB判／136頁／カラー　■定価 3,850円(本体 3,500円+税10%)

新 歯科保健指導ハンドブック

ライフコースに沿った 歯・口腔の健康づくりの展開にむけて

公益社団法人日本歯科衛生士会　監修
小方賴昌・三浦宏子・吉田直美　編著

歯科保健指導を実践するために必要となるエッセンスをコンパクトにまとめた
ハンドブック，第2版!

本書は歯・口腔の健康づくりプランの達成に向けて，個々人のライフコースにおける歯科疾患の発症・重症化予防，口腔機能の獲得・維持・向上を目指した歯科保健指導を実施するために役立つ一冊です．

■B5判／184頁／2色刷り　■定価 4,180円(本体 3,800円+税10%)

医歯薬出版株式会社　〒113-8612　東京都文京区本駒込1-7-10　TEL03-5395-7630　FAX03-5395-7633　https://www.ishiyaku.co.jp/

令和7年4月1日(年6回、4・6・8・10・12・2月の1日発行)

SUNSTAR

Brand New on June 21st

BUTLER®

すべてはオーラルケアがつづくために

BUTLERは「プロフェッショナルケア」と
「セルフケア」のためのブランドです。
適切なオーラルケアが途切れることのない未来を、
みなさんと一緒につくっていきます。

詳しくはBUTLER
ブランドページをcheck

製品についてのご質問・ご不明な点は、下記へお問い合わせください。

サンスター株式会社

〒569-1195
大阪府高槻市朝日町3番1号
TEL:072-682-4733(受付時間:平日9:00〜17:00)
FAX:072-684-5669

Club Sunstar Pro
サンスターと医療従事者の声でつくる会員サイト
商品情報はClub Sunstar Proからもご覧いただけます。

® 登録商標。BUTLER は登録商標です。 2407HR作成