

# 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)」「お口ボカン(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<sup>1)</sup>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<sup>2)</sup>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<sup>3)</sup>。

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)。

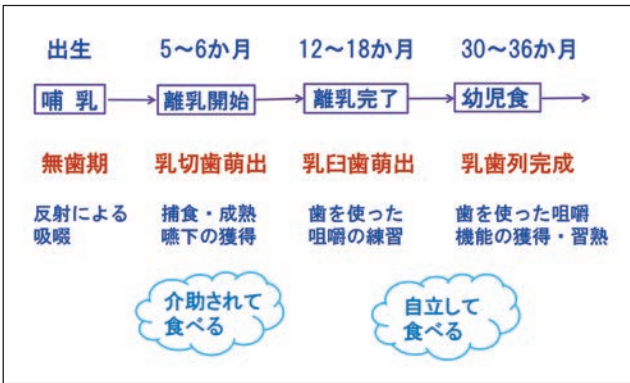


図1: 乳幼児期の歯・口の発育と食べる機能の発達

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。

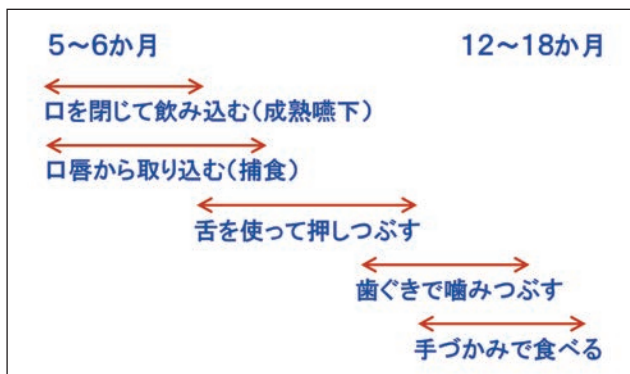


図2: 離乳期に獲得する食べる機能

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)。



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、自食行動を促していきましょう。



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。

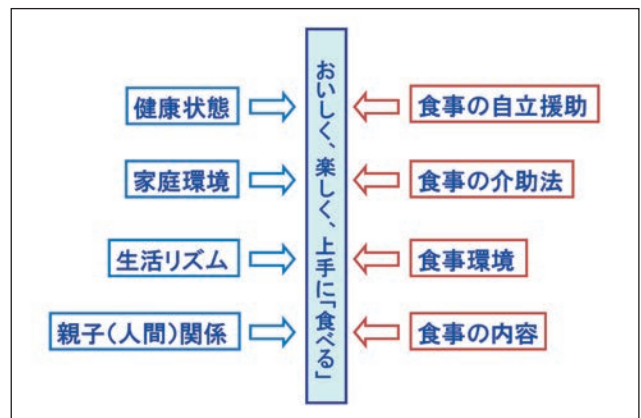


図5: 食べる機能・行動を育てる条件

#### 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て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)