

歯が生える前からの口腔ケアが大切な理由を、 専門家に聞きました。

●子どものお口のケアは、いつから、どのように行えばよい？

歯が1本もない赤ちゃんの頃から12歳までは、人生の基礎となる大切な時期です。まずは市の乳幼児健診など、専門職に会える機会を活用しながら、早い時期から歯科医院との関わりを持ってください。

●家庭でのお口のケアは？

子どもの歯はとても柔らかく、強く磨きすぎると歯磨き嫌いになってしまいます。だからこそ、歯磨きは「ゴシゴシ」ではなく「こちょこちょ」とソフトに。噛む力を育てるには弾力のある食べ物をゆっくり噛んで唾液と混ぜ、飲み込む「食塊形成」の練習を。大人がおいしそうに食べる姿を見せてマネさせることも重要で、週に1回でも家族で食卓を囲む時間を作ってほしいと思います。

●このようなお口のケアは、どのように子どもの成長につながる？

食べる・話す・飲み込むといった「ライフスキル」の土台が育まれます。顎の発育が促されることで歯並びが整い、鼻腔も広がって鼻呼吸がしやすくなります。口呼吸はアレルギー性鼻炎や睡眠の質の低下を招き、睡眠不足からくる落ち着きのなさが発達上の問題と混同されることも。しっかり噛む習慣がその予防にもつながります。また、ゆっくりよく噛んで食べることは内臓へのストレスを軽減し、体全体の健康にもつながっていきます。



つがやす歯科子ども歯科
やすもと まさゆみ
康本 征史 院長



うるま市立与那城保育所
たらま ちかこ
多良間 千賀子 所長

●こどものお口について気を付けていることは？

年齢ごとに異なります。0歳児の「ごっくん」練習から始まり、離乳食での舌の運動、1歳では手掴み食べ、2歳はうがいというように、それぞれの発達段階に合わせたお口の動きを取り入れています。

●保育所で取り組んでいるお口のケアは？

シャボン玉やストローを使った遊びや、絵本や紙芝居を使って息を吹いたり声を出したりする保育を取り入れ、楽しみながらお口まわりの筋肉を鍛えるトレーニングにつなげています。



言語聴覚士
やましろ みゆき
山城 美幸さん

●言語聴覚士ってどんなお仕事？

「ことばときこえ、食べること」のリハビリを担う専門職です。子どもの分野では、赤ちゃんの授乳や離乳食のサポートをはじめ、言葉の遅れや発音の気になる子どもの相談・訓練まで幅広く関わっています。うるま市では離乳食教室にも携わり、お母さんと赤ちゃんへの支援も行っています。

●子どものお口の発育のために家庭でできることは？

お口の発育は、お口だけでなく「体全体」を育てること。まずは妊娠中から栄養と体を整えることが大切で、生まれてからはしっかり泣き、おっぱいを顎を使って飲む練習が基礎になります。また、生まれた時からのコミュニケーションも重要で、赤ちゃんの気持ちを言葉にして声をかけてあげることが、言葉とお口の発達を促します。