

乳児期の「あご」の発育



小児歯科医や小児科医、助産師らが乳児と向き合い、口やあごの発育の研究を重ねています。親たちの相談にのると同時に、かむ力やあごを鍛えることの大切さを伝えていきます。(佐々波幸子)

「手づかみ食べ」でかむ意欲 詰まらせないよう見守って

会の発足は昨年2月。つくば市で小児歯科医院を開く石田房枝さん(68)が、子どもの虫歯は以前より減ったものの、歯並びの悪い子や鼻呼吸ができないうちが増えていると感じたのがきっかけ。相談会のほか、講演会や研究発表もしている。

生後10カ月の夏芽ちゃんを抱いて訪れた濱本ゆみさん(31)は「体つきがしっかりしてきたわね」と桑原さんに声をかけられた。

「歯並びなどの問題は、実はあごの問題」と石田さん。あごの発育が悪いと歯が取まりきらず、歯並びが悪くなるという。

「あごの前方・側方は1歳までに著しく成長しますが、歯科医が子どもに初めて接するのは1歳半検診のころが多い。歯が生え始める前から育ちをみるのが大切なんです」

ハイハイはあごの発育を促すので、急いで歩かせようとしないとい▽何でも口に入れようとすると8カ

月から1歳2、3カ月のころは、好き嫌いのない子に育てるチャンス▽だから食べは虫歯のもと▽。この日、参加した12人の母親たちは、こうしたアドバイスを受けていた。

以前は食が細く、口に運んでもらうのを待っていた。会で「手づかみ食べ」を勧められ、ゆでたニンジンや大根を持ちやすい大きさに切って与えてみた。自分も同じものを手で食べて見せたところ、積極的に何でも口にするようになったという。

親がスプーンで口まで運んであげるとの違い、食べ物や床に落としてしまっても多いが、「ひどく汚すのは一時期だけ」と石田さん。自分で食べる楽しみを味わうことが、かむ意欲につながるという。「歯が生えそろうっていなくても、舌や唇、ほったたを総動員しながら歯茎で食べる練習が大切。一緒に食べながら、詰まらせないように見てあげることが忘れずに」と話している。



歯だけでなく、体全体の育ちをみる「赤ちゃんから学ぶ会」=茨城県つくば市

「歯のかみ合わせが気になるんです」。1歳の娘を抱いた母親がこう話す。ライオン歯科衛生研究所付属診療所元院長の桑原未代子さん(78)は「奥の歯が生えたらまた変わってきますよ。あごは使ってから育つんです。水で食べ物を流し込むくせはつけないようにね」と答えた。

茨城県つくば市で6月18日に開かれた「赤ちゃんから学ぶ会」。歯科医や小児科医、助産師ら全国に約50人の会員がおり、この日は山形や大阪、沖縄からの参加者も。「あごがかかかす」「ごびきをかく」「あごが小さいといわれ、歯が生えてくるときのことが心配」などと、母親たちからの相談を受けた。

小児歯科医の石田房枝さんは「口を結ぶ」「つばをこっくんとのみ込む」といった練習に、わらべうたや詩の音読を採り入れている。口をしっかりと閉じることができない子が少なくないといい、「楽しみながら意識づけるのに役立ちます」と話す。

たとえば、ま行やば行が多い落語の「寿限無(じゅげむ)」の一節=下=をひらがなにして印刷。ゆっくり、はっきりと読んで、区切りの☆マークのところ、口を結んでつばをのみ込んでもらう。

じゅげむじゅげむ ごこうのすりきれ☆
かいじゅりすいぎょの すいぎょうまつ☆
うんらいまつ ふうらいまつ☆
くうねるところに すむところ☆
やぶらこうじの ぶらこうじ☆
ばいばいばい ばいばいのしゅーりんがん☆
しゅーりんがんのぐーりんたい☆
ぐーりんたいのぼんぼこびーの☆
ぼんぼこなーの☆
ちょうきゅうめいのちょうすけ☆

「いっくん」の練習 じゅげむに合わせ

写真右端：けいこ先生

6月18日に当院で行われた「赤ちゃんから学ぶ会」の様子が、新聞に掲載されました。当院では、出生直後より、小児歯科の先生と連携し、あごの発達をみています。食べる意欲・あごの発達がいかに大切か、ぜひ、離乳食教室に参加し、実践してみてください。