



保健のページ



今月は口腔機能についてご説明します。

お子さんが食事をしているときに、「噛んでいないまま飲み込んでいるな。」「口を開けたままクチャクチャ食べているな。」「早食いだな。」と感じたことはないでしょうか？

また、「いつも口がポカンと開いているな。」「口呼吸をしているな。」「発音がはっきりしないな。」と感じたことはないでしょうか？

上記の項目は、「食べる機能」や「話す機能」に問題があり、「口腔機能発達不全」に該当する項目になります。大人になるまでそのまま過ごされる方もおられますが、子ども時代に介入することによって改善が見込まれます。

現在、日本人の 30%程度の子どもは日常的に、お口がポカンと開いていると言われています。

なぜ、口がポカンと開いているままになってしまうかですが、

- ・鼻づまり / 花粉症などのアレルギーがある
- ・扁桃腺肥大 / 上顎が狭く、鼻の通りが悪い
- ・姿勢
- ・歯並びや舌の位置
- ・顔の筋肉の硬さ

など、理由は多岐にわたり、小児科・耳鼻科・歯科の分野になります。

気になる項目があれば、まずはかかりつけ医に相談し、何科に相談したら良いか聞いてみるのも良いでしょう。

口が開いたままだと、どんな問題が起こるのでしょうか？

一つ目には、細菌やウイルスがダイレクトに体内に侵入してしまいます。鼻には鼻毛や鼻水があるので、侵入を防いでくれるのですが、口からはそのまま侵入してしまいます。

二つ目には、唾液が少なくなり、虫歯になりやすくなります。

三つ目には、口呼吸になることで、食べ方や話し方、歯並び、かみ合わせに影響を及ぼします。

まずは日常生活の中で、改善を目指していきましょう。食事のときには、腰・ひざ・足底が直角になっているか姿勢の確認をしてみましょう。足底がしっかり地面についていることが重要です。高さが合わない場合は、踏み台など入れて調整してみましょう。

良い姿勢で食事をするのが目標ですが、まずは「いただきます」「ごちそうさま」のときには、家族みんなで良い姿勢になると意識づけには良いかもしれません。

虫歯予防や感染症予防にもなり、口腔機能を高めるものとして、ぶくぶくうがいや、がらがらうがいがあります。少しの水を口に含んで、こぼれないようにうがいできるでしょうか？

にらめっこや変顔をすることで表情筋が動くのでトレーニングになります。笑うことも口周りの筋肉の発達に良いですよ。ぜひご家庭でも楽しく取り入れてみてください。

看護師より

