



令和6年度

# 子育て支援つうしん

社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園

令和6年9月1日発行



今回は、  
福田歯科医院の福田健太先生に  
『歯並びが崩れやすいクセや習慣』  
について教えていただきます。



皆さんは「指しゃぶりを続けていると歯並びが悪くなる」という話は聞いたことがありますか。

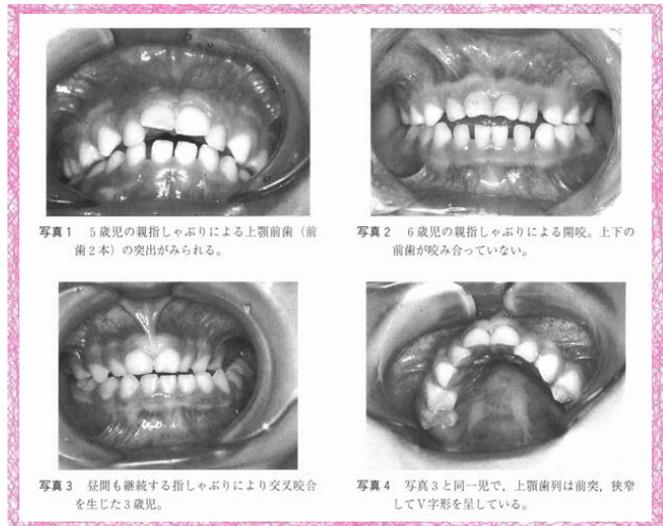
指しゃぶりは長く続いてしまうと、アゴを歪ませ成長を阻害してしまい歯並びの問題へと繋がる悩ましい問題の一つです。

今回は歯並びが崩れやすいクセや習慣の代表「指しゃぶり」の注意点と改善方法についてお話ししていきます。

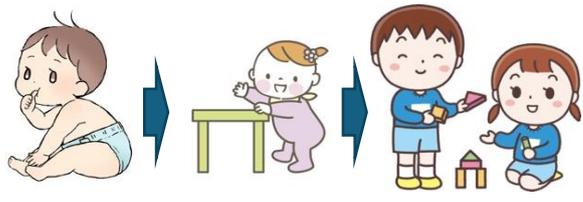
指しゃぶりを考える上で年齢はものすごく重要です。

赤ちゃんは手をなめたり、指しゃぶりをを行うことで口の中の感覚を養ったり、口の使い方を学んでいきます。

そのため、この頃の指しゃぶりを心配する必要はなく、むしろ様々な形や硬さのものを口で感じるという感覚や機能を育む行動としてとても大切です。



小児保健研究会第65巻 第3号, 2006(513~515) より抜粋



つかまり立ちが始まる頃から指しゃぶりは徐々に減少し

1. 2歳になると遊びのレパートリー・活動の幅が増え、興味を引くものが増えるため、さらに減っていきます。

しかし指しゃぶりには気持ちを落ち着ける効果があるため、眠い時、不安を感じている時などは指しゃぶりが見られやすいです。

3歳ごろまでに止められていると安心ですが、4歳を超えても指しゃぶりが続く様なら注意が必要でしょう。(顎の形によっては早期に指しゃぶりが卒業できるように働きかけることをお勧めしている場合もあります。)

では、指しゃぶりが減らない場合にはどのようにしたらよいのでしょうか。

まずは深い眠りに入った際に指を外すことから始めてみましょう。

その他には

- ・読み聞かせや手を握ってあげるなど、安心させるような働きかけ
- ・外遊び・運動などでエネルギーを消費し発散させること
- ・目標を決めて指しゃぶりを外せた時に褒めること

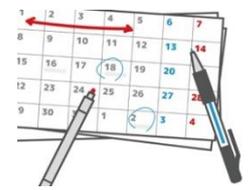
などが有効です。

それでも残ってしまう場合には

- ・吸ってしまう指に絆創膏や好きなキャラクターのシールを貼る
- ・指しゃぶり防止用の苦い味のする薬を塗る
- ・指しゃぶり防止用の絵本を読む

などの対応があります。

赤字の対応に関しては慣れてしまうと効果が出にくくなってしまうため、しっかりお話ができる年齢になってから行うのが良いでしょう。



指しゃぶりは様々な要因が絡む習癖のため、意見が分かれやすい分野です。  
指しゃぶりに悩まれている方は今回の記事で始められそうなものから試しながら、専門家（小児科医師・歯科医師など）に相談にしてみることをお勧めいたします。

文責 福田歯科医院 福田健太



初回無料相談を  
受け付けております  
興味のある方はこちらまで  
函館市東雲町20番12号  
医療法人社団 福田歯科医院  
☎ (0138) 26-8148  
自由診療型の歯科医院です

歯科医師  
福田健太 先生

## 食事について

うちの子は『少食』？  
それとも『食ベムラ』？



噛まずに飲み込んで  
しまう原因は？

お子さんの食事の内容や量を1週間くらい書き出してみ、ムラはありつつもトータルで必要な量をカバーできていたら『食ベムラ』、トータルの量が少ないと『少食』になります。大人でもお腹が空いている時や、食欲が湧かない時がありますよね。ですが、大人は先のことを考えて「今食べておいた方がいいな」「これくらいにしておこう」という調整をします。子どもたちはその調整がまだできないため、今の自分の身体が求める量を食べているのです。

### どのくらい食べられたらOKなの？

「親として食べてほしいと思っている量」が適切かどうか一度確認してみてください。

（一緒に暮らしている家族の体格が大柄だったり、カ仕事やハードなスポーツをしていると、子どもに対しても「食べる量の期待値」が高くなってしまう場合があるそうです。）

どのくらい食べられたら大丈夫なのか？は、体質や運動量による個人差がありますが、まずは日常生活を問題なく送れているか（疲れやすさはないか）。そして、成長曲線に沿って身長体重が伸びてきていたら、最低限のエネルギーは確保できているので安心してください。

栄養のことや次の食事までの間隔などを考えて食べ方を調節できるようになるのは、10歳過ぎてからと言われています。



### 食事が苦痛にならないように

お子さんにとって食べることが「強要される嫌なもの」になってしまうこともあります。

成長とともに、徐々に食べられる量は増えていきますので、問題となっている部分を取り除いた後、ご家庭では、お子さん自身が食べたくなるタイミングを迎えるまで、食べることを嫌いにさせない・食べることに劣等感を持たせないことを目標に取り組みましょう。

### ★噛むことのメリット★

- ★唾液や消化液の分泌が増え、食べ物が小さくなり、消化を助ける。
- ★香り・噛む音・味・食感・料理の見た目など、五感を使って食事を楽しめる。
- ★薄味でも食べ物本来の味を感じ、濃い味でなくても満足できる味覚が発達する。
- ★落ち着いた食事時間を持てることで、満腹中枢が刺激され肥満予防になる。
- ★殺菌効果もある唾液がよく分泌され、虫歯予防の効果がある。
- ★咀嚼筋をよく使うことで血流が良くなり、脳の発達や顎の発達につながる。



“噛んで食べない・丸呑みしている”などの原因の一つに前歯でかじり取ることが苦手で、自分に合った一口の量がわからない事が考えられます。

この場合、たくさんの量を口に詰め込んでしまい、口の中がいっぱいでよく噛むことができません。また、食べ物を口の奥に入れすぎて、そのまま丸呑みしてしまうこともあります。他の要因としては、虫歯による痛みで噛めない子もいます。生活習慣として、眠気により飲み込まず口に食物を溜めたり、おもちゃやテレビに気を取られて食事が進まない場合も考えられます。

大切なのは、食事の環境を整え、自分でかじりとる力を付けて適切な一口量を知ることです。



ご家庭でもご家族が噛む姿を見せ、食事の味や香りなどを楽しみながらお子さんの食べる力を育みたいですね♪