

令和8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8年6月1日発行



よく噛むことの大切さ

毎日欠かさことなく食事をとっている中で、噛むということに注目したことはありますか？

実は、「よく噛む」ということは

- ・消化の促進
- ・ストレスの低減
- ・認知機能や記憶力の向上に繋がり

健康にとって大切な役割を担っています。(図1)

今回は、6月の『歯と口の健康週間』にちなみ、福田歯科医院の福田健太先生に『よく噛むことの大切さ』や『歯並び』などについて教えていただきます。



よく噛むことは、健康にとって大切な役割を担っています



図1

1回の食事で噛む回数



図2

さらに、柔らかい食べ物ばかりを食べていると、骨格の成長が阻害され、歯並びが悪くなるということが示唆されています。実際に昔の日本人と比較すると私たちの噛む回数は大幅に減少しています。(図2)

実際に歯応えのあるものを食べるのが苦手なお子さんに食べる機能を高める訓練を行なったところ、きちんと食べられるようになっただけでなく、ガタガタだった歯並びが改善していくケースも経験します。(図3)

このように「よく噛む」ということは歯並びや骨格の成長にも関わってきます。

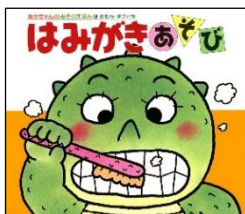
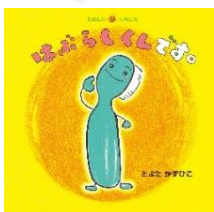


図3

歯磨きが楽しくなる絵本のご紹介

歯磨きを楽しく！親子で一緒に読んでみませんか？

とってもかわいいはぶらしくん！歯磨きが楽しくなりそうな1冊です♪



動物たちが歯ブラシを使って「ごしごししゅっしゅっ」親子で歯磨きごっこが楽しめます♪

はみがきれっしゃが汚れを「しゅっ！」ととるときれいな歯が現れます！



かわいいポケモンたちが歯磨きを応援！こすって遊べるしかけ絵本です♪



骨格や歯並びと健康の話



最近お子さんの歯並びについて関心を持たれる親御さんが増えているように感じます。これは親御さんの健康意識の向上の表れであるとともに、歯並びに問題を抱えているお子さんが増えていることも大きな原因の1つだと考えています。

歯並びに問題を抱えている場合のほとんどは骨格の問題によるものです。つまり歯が並びスペースが不足することでガタガタになったり、上下の成長のバランスがずれてしまって受け口や出っ歯など様々な歯並びの問題が起きてきます。骨格の問題は歯並びなどの見た目だけの問題だけでなく、

- ・睡眠の質の低下（過度な歯ぎしり、いびき）
- ・鼻詰まりや副鼻腔炎などの耳鼻科疾患への悪影響
- ・乱れた姿勢 などさまざまな問題へと影響しています。

これらの放置は大人になっても、お口の中だけでなく全身に対して悪影響が残るため、成長を生かした治療を行うことをお勧めしています。大切な成長期を逃さないためには、早期発見が非常に重要です。（図4）すでに歯並びや噛み合わせが悪かったり、いつも口が空いていたり、いつも姿勢が乱れている場合には、骨格の成長に詳しい歯科医師に相談することをお勧めいたします。



図 4



歯磨きを嫌がる～こんな時どうしたらいいの？

アンケートのお悩みより…

歯磨き嫌いを克服したい…
色々試しても嫌がります



まず大前提として、歯磨きが大好きな子どもは決して多くありません。歯磨きは手洗いや入浴と同じように、生活習慣として身につけていくものです。そのためには、家族みんなが口腔の健康を大切に、「歯磨きは当たり前に行うもの」という家庭の文化を作ることが大切だと思います。

その上で、

- ・仕上げ磨きの際は適した歯ブラシを使う ・自分磨きではお気に入りの歯ブラシを選ぶ
- ・辛くないフッ素入り歯磨剤を使う ・終わった後に前向きな声かけをする といった工夫も役立ちます。

しかし、子どもが歯磨きを嫌がる理由は1つではありません。

「歯ブラシが当たると痛い」「口の中を触られるのが苦手」「遊びを中断されるのが嫌」

「自分でやりたい気持ちが強い」 など、理由によって対応は変わります。

だからこそ、「歯磨き嫌いな子」と決めつけるのではなく、「何が嫌なのだろう？」と考えてみるのが大切です。

また、家庭だけで対応が難しい場合もあります。そのような時は、ぜひ歯科医院を活用してください。歯科医師や歯科衛生士は、保護者とは違う立場の第三者として歯磨きの大切さを伝えたり、嫌がる原因やお子さんに合った対応方法を一緒に考えたりすることもできます。歯磨きは家庭だけで頑張るものではありません。保護者、こども園、歯科医院が協力しながら、子どもの健康を守っていくことが大切だと考えています。



歯科医師
福田健太 先生

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



子育て支援に関するアンケートに協力してくださりありがとうございました。今年度も皆さんからいただいた『お悩みエピソード』や『ほっこりエピソード』の紹介、身近な子育てに関わる情報を発信していきたいと思います。