

乳幼児のおくち育ての取組について

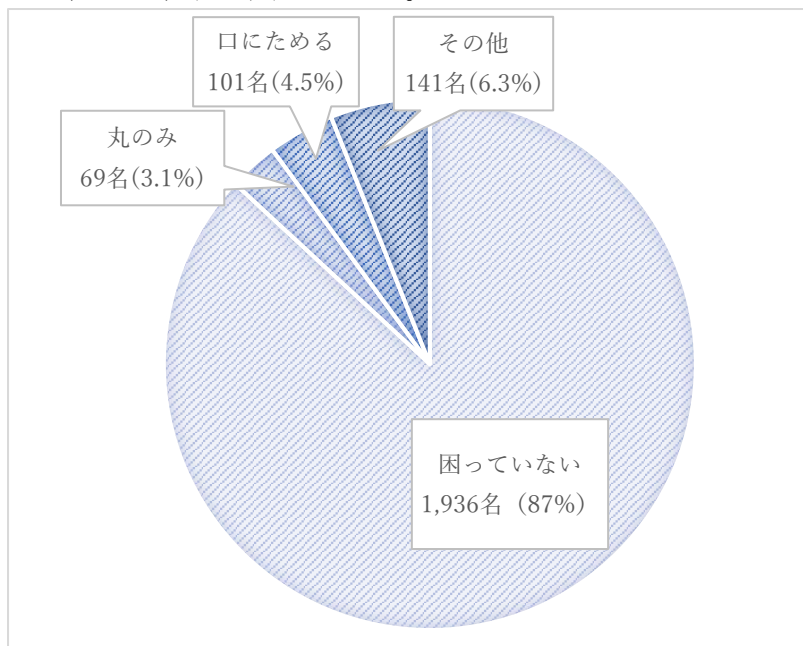
こども支援課

1 現状

3 歳児は乳歯咬合の完成期であるが、保育関係者からは「入所(園)してもみんなと一緒に給食を食べられない」「保護者が食べさせている」「噛まないのでえずく」など意見が寄せられている。口腔周辺の筋肉が適切に発達しないことにより、十分な咀嚼能力が得にくくなるため、早期から口腔機能発達のための取組が必要と考える。

【令和 5 年度前橋市 3 歳児健康診査における飲み込みに関するアンケート結果】

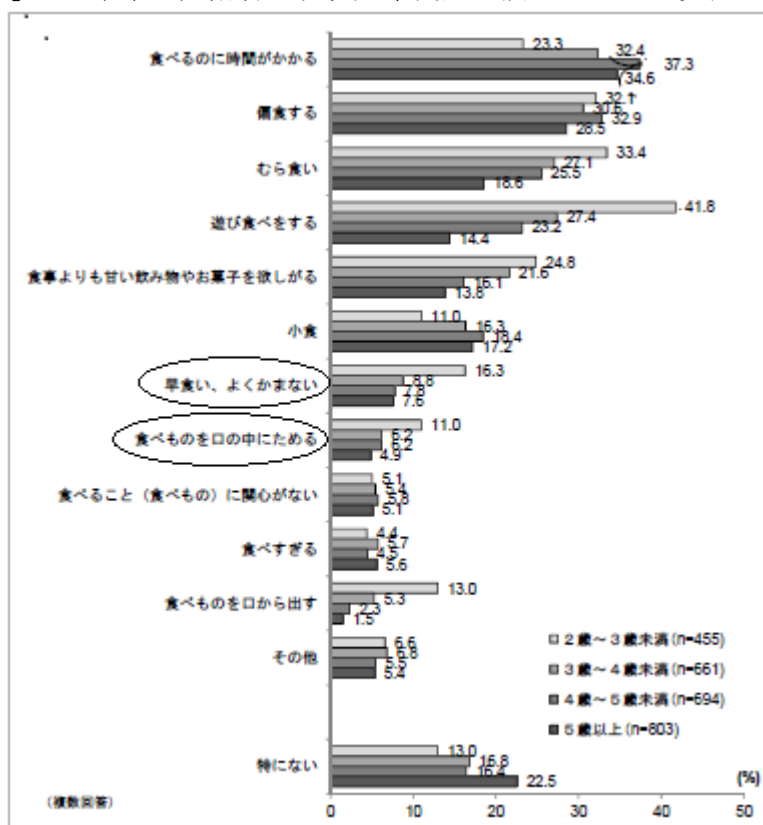
受診者 2,247 名中、311 名(13.8%)が飲み込みに関して困っていることがあると回答があった。困りごとの内訳として 1 番多かったものは、口にためる 101 名(4.5%)、次に丸のみ 69 名(3.1%)、その他 141 名(6.3%)であった。



その他の内容で多かった回答(複数回答)

- ・よく噛まない(32 名)
- ・詰め込む(16 名)
- ・飲み込みに時間がかかる(15 名)
- ・飲み込めない、吐き出す(9 名)
- ・噛み切れない(8 名)
- ・吐きそうになる(8 名)
- ・固いものが苦手(7 名)
- ・早食い(7 名)
- ・偏食(6 名)
- ・口を開けて噛む(3 名)
- ・吸う(3 名)

【2015 年厚生労働省 乳幼児栄養実態調査における現在子どもの食事で困っていること】



(回答者：2 歳～6 歳の保護者)

厚生労働省が行った乳幼児栄養実態調査によると、口腔機能の項目では「早食い、よくかまない」「食べ物を口の中にためる」といった咀嚼に関する悩みが同水準でみられる。

2 課題

早期から口腔周囲の筋肉を様々な方法で使い、発達を促すことが重要であることを保護者や保育関係者に周知していく必要がある。おくちを積極的に使った遊びや体操を行うなど、口腔機能の発達を促す関わりを意識的に家庭や集団生活の中で取り入れ、習慣化していくことが望ましい。

3 令和6年度の取組

■おくちげんき教室

- ・講話内容を見直し、おくち周りの体操を増やし、口腔機能の向上に焦点を当てた内容に変更。
- ・保育関係者に対して、おくちの体操や遊びを紹介したパンフレットを作成し配付。継続的に日々の活動に取り入れてもらえるよう働きかける。

★★楽しくやってみよう！おくち育ての体操★★

おくちの健康は、むし歯予防することだけではありません。
おくち周りの筋肉を育てながらおくちの機能を高めよう。
継続して行なうことが大切です

【バタカラ体操】

その名の通り「バ」「タ」「カ」「ラ」の4つの音を発声して行なう、とても簡単なおくちの体操です。口呼吸から鼻呼吸が出来るようになり、口腔内の乾燥を防ぎドライマウスを予防したり、表情が豊かになりフェイスラインがスッキリするなどの効果があります。大人の方にもオススメです！！

バ

Q発音のコツ 大きく破裂するように！
唇を開け閉めする力を強めます。⇒発音がハッキリする！食べこぼし予防

タ

Q発音のコツ 舌を上あごに付けて「タッタッタ」！
舌の先を強くします。⇒食べ物を喉の奥まで送り込む

カ

Q発音のコツ 舌の根元を喉に押し付けるように！
舌の奥の力を強くします。⇒食べ物を食道へ運ぶ

ラ

Q発音のコツ 舌をしっかり巻いて！
舌を巻く力を強くします。⇒食べ物を飲み込む動き

バタカラ体操はとても簡単です。有名な童謡の歌詞を「バタカラ」に替えて歌ってみましょう！
ここでは「きらきら星」を例に、「バタカラ」の歌詞を紹介します！
♪バタカラで歌ってみましょう♪ 「きらきら星」の曲に合わせて♪

バ バ バ バ バ バート タ タ タ タ タ タート
カ カ カ カ カ カー ト ラ ラ ラ ラ ラ ラート
バ タ カ ラ バ タ カー ト バ タ カ ラ バ タ カー ト
バ タ カ ラ バ タ カー ト

☆☆☆最初はゆっくり、ハッキリ、大きな声で！
2回目以降は少し早く歌ってみましょう☆☆☆

【お顔じゃんけん】

お顔じゃんけんは、お顔全体を使うため表情が豊かになったり、舌の動きが円滑になり発声にも効果があります。おくちや舌、お顔の筋肉を動かすことは、口腔機能の維持にとても効果があります。さらに、おくちを閉じる力も養われるため、飲み込みや食べこぼしの防止にも役立ちます。

パー

⇒お口を大きく開ける！

グー

⇒お口をすぼめて唇を尖らせる！

チョキ

⇒ペロをパーと思い切り出す！

ぶくぶくがやあつぷ

吹き返し

シャボン玉

その他にも・・・

◎風船を膨らませる

◎ラッパや風車を吹く

◎あつぷ

◎あいうべ体操

などがあります！

お食事前の準備体操としておくち周りの体操を行うことで、おくちや頬を動かし唾液を分泌しやすくなり、舌の動きが慣れてお食事がしやすくなります。お食事前に行うのが効果的ですが、1日の生活の中で積極的に「おくち周りの体操」を取り入れて楽しく遊びながらやってみてください。

お問い合わせ 前橋市こども支援課 TEL:027-220-5704

■離乳食講習会

・子どもの食べる力を育むために、離乳初期、中期、後期以降と3回の講習会の中で月齢に合わせた歯科講話を実施。「初期」ではおくちさわりについて、「中期」ではおくちケアの始め方について、「後期以降」ではおくち育てについての内容とし、離乳食がスムーズに進むためには触覚や舌や口唇の機能発達が関わっていることを伝える。

■2歳児歯科健康診査

・歯科指導において歯科衛生士の出勤人数を1名増員し、希望者に歯ブラシを使用した磨き方の指導を行う。全受診者に「おくち遊び」を紹介する。

■健診や各教室等

・保護者に対して、乳歯の萌出前から行う「おくちさわり」や口腔機能の発達を促す「おくち育て」の必要性について、対象年齢に合わせた歯科保健指導を行う。