

お口の発達、特徴と対応ポイント

口腔機能の発達は年齢に左右されるのではなく、歯の萌出程度が密接に関与しています。

【生後5か月～】

口腔内に歯はなく、原始反射である哺乳運動にて栄養を摂取します。生後5、6か月で原始反射の消失とともに随意運動へと移行し離乳食が始まります。この時期にみられる指しゃぶりや玩具しゃぶりなどの口遊びは、哺乳の反射を減退させ、口の随意的な動きを促すもので、口腔機能の発達には欠かせないものであり、将来悪影響を及ぼす恐れがある指しゃぶりとは違うため、問題ありません。

《Point!》

口遊びは口腔機能の発達にかかせない大切な遊びです！ 清潔で本人が飲み込まない安全なものであれば、遊ばせてください。

【1～2歳】

1歳を過ぎると上下の前歯4本と奥歯（第一乳臼歯）が生えてきて、食べ物を前歯でかじりとり、奥歯でかみつぶす咀嚼運動ができます。少し大きい食べ物を前歯でかみとる練習により、自分に合った一口量の調節を覚えていきます。一口量の食べ物をどンドン口の中に押し込んだりする食べ方は窒息の原因にもなることがあるので、手づかみ食べ（本人がつかみやすい形態：長方形など）を練習しましょう。

《Point!》

食事中に口から食べ物を出したり、むせてしまう（繊維質な食べ物：生野菜や肉）場合は、奥歯が生えていても咬み合っていない場合があります。歯が生えたからすぐに食べられるわけではなくしっかりとかみ合わなければ、食塊を形成し嚥下することは難しいので、一度口の中を確認し食形態を見直しましょう。

【3歳～】

3歳までに合計20本の乳歯が生えてきます。この時期から大人とほぼ同じような物を食べられるため、かみごたえのある食品を取り入れて、よくかむ習慣をつけることが大切です。

《Point!》

この時期にみられる食べ方や偏食などの問題は、子どもの発達状況や生活環境との関連が高く、生活環境の見直しやかみ方の練習などが必要な場合があります。かみにくい食材ばかりでは食欲も機能も育ちません。「安全に楽しく食べる」ことが大切です。これらの問題が解消されない場合は園医やかかりつけ医に相談しましょう。