

## 令和7年度「歯とお口の市民公開講座」

11月9日（日）、山辺・天理地区歯科医師会主催の「歯とお口の市民公開講座」が、天理駅前広場コフフン「南団体待合所」にて開催されました。本講座は、コロナ禍を除き毎年この時期に、天理市健康推進課の協力のもと開催されているものです。

会場は電車の高架下であり、周囲には遊具や絵本が置かれ、受験生が自習に励む姿も見られるような市民の憩いの場です。

初めての方は驚かれるかもしれませんが、立派なホールではないからこそ「講師との近さ」が魅力であり、毎回講演後には質問の列ができるほど活気にあふれています。



本年度は、THDC合同会社代表で口腔総合カウンセラーの堀尾麻衣先生を講師に迎え、『『おかえり』が奇跡になる前に～食べる力が命と未来を守る～』と題してご講演いただきました。

少しショッキングなタイトルですが、当日はあいにくの小雨にもかかわらず多くの方々が来場されました。



乳幼児の呼吸・咀嚼・嚥下といったお口の機能と姿勢の関わりについての話に、特にお母様方は熱心に耳を傾けておられました。

少子化が進むなか、子供の発達に対する市民の関心の高さを改めて実感する、非常に有意義な講座となりました。

なお、来年度は歯科衛生士会とのコラボレーションも検討されています。





【講師 堀尾麻衣先生と協力いただいた地区会員先生方】

歯とお口の市民公開講座 ～子供の未来を守るため～

# 「おかえり」が奇跡になる前に



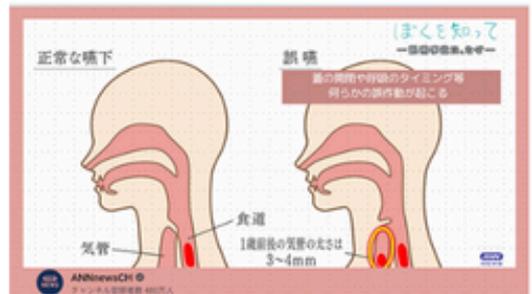
## 1 正しい姿勢とお口の発達が、命と未来を守ります

今日も「いってらっしゃい」と送り出し、「おかえり」と迎える。その当たり前毎日の毎日、実は奇跡の積み重ねです。正しい姿勢とお口の発達が、命と未来を守ります。

- 誤嚥は、
- ・気道と食道を分ける「喉頭蓋」という蓋の誤作動や呼吸の誤作動で起こってしまう
  - ・誤嚥事故は死亡するだけでなく、低酸素脳症を引き起こす



子ども家庭庁によると、教育・保育施設での誤嚥による窒息事故は、パンやりんごなどの身近なものも原因となっています。2020年から5年連続で意識不明や死亡に至る事故が続いています。



## 2 お口の役割と機能の重要性



### 今日の豆知識

左の図は、「子どもの発達ピラミッド」といって、発達支援や教育の現場では基本になる考え方です。

左の図の一番上にあるピラミッドの図をみてください。一番下の赤いところにあるのが、呼吸・嚥下・咀嚼——つまり“お口の機能”。これは、\*\*生命を維持するための最も原始的な脳（脳幹・爬虫類脳）\*\*に支えられています。

その上にあるオレンジの「感覚」や「姿勢」。ここは体幹の安定や、身体をどう動かすかという“土台”です。お口の力が弱かったり、呼吸が浅いと、この姿勢の部分も崩れやすくなります。

そして、上にいくほど「言語」や「学習」「コミュニケーション」といった“人間らしさ”を育てる「高次機能」につながっていきます。

つまり、ピラミッドの下が整わないと、上は安定しない。たとえば、集中力が続かない・姿勢が崩れる・発音が不明瞭—その背景に、「お口の機能の未発達」が潜んでいることも多いのです。

また、お口の発達は、「呼吸」にも大きく影響を及ぼします。口呼吸ではCO<sub>2</sub>が過剰に排出され、脳への酸素供給がむしろ減ることが知られています。

実際に、いまの子どもの約6割以上が“口呼吸傾向”だと言われています。

これは単に癖ではなく、発達のサインなんです。

口が開いている＝呼吸も姿勢も不安定、ということ。お口ボカン＝“見える未発達”です。

今、口呼吸の子が増えています



舌が真ん中や下にあると影響するもの





# 赤ちゃんの発達13段階！！

- 良く泣かせた（横隔膜や腹横筋の発達）
- 頸座り・追視行動があった（頭を支える筋肉）
- 頭の後頭部にハゲができた（嚥下・頭の支え）
- 右手や左手を良くみたり、舐めた（舌・正中感覚発達）
- 寝返りや寝返りがえりができた（嚥下や姿勢筋の発達）
- ボトムリフティング（足上げ動作）ができて、両足を両手で持って転がっていた（嚥下・体幹発達）
- ずり這いは親指をついて行った（腹圧の固定や重心獲得）
- ハイハイは足指を立て、お腹が反らずにできていた（腹圧・体幹発達・前庭感覚・呼吸・固有感覚）
- 手づかみ食べやかじり取りを積極的にやらせた（固有感覚・感覚統合）
- 離乳食は刻まず前歯でしっかりかじり取りをした（一口大を知る）
- スプーンは奥にいれずに下唇において待ち、唇でとりにくるまで待った（口腔周囲の獲得）



## □口腔機能発達不全症かも

“口腔機能発達不全症”の定義  
 難しい言葉ですが、簡単に言うと—  
 “お口の機能が発達の段階に応じて、十分に育っていない状態”を指します。  
 たとえば、左のような症状が見られる子どもたち  
 この子たちは、もしかしたら口腔機能において未発達な部分がある可能性が高くなっています。  
 この場合、専門的な関与が必要かもしれません。

## 口腔機能管理

口腔機能管理

小児期の発達が、その後の機能に影響を与えます。  
 小児期に十分獲得させてあげることが重要です。身体発達や学習にまで影響があるからこそ、「お口」は侮るなかれ！です。

## 呼吸・嚥下・咀嚼は姿勢が大事 “猫背姿勢は×”

（誤嚥しやすく、呼吸もしにくい姿勢だよ）



## 肩甲骨が下まで出てるのも要注意

肩甲骨を支える筋肉には、嚥下や呼吸に関係する筋肉もあり、肩甲骨が飛び出て居る場合、こういった筋肉群が弱くなってしまっている可能性がある！！



## お口の発達と関係

「咀嚼・嚥下・呼吸」の3つの連携は、姿勢や脳の発達にも直結します。舌や口まわりの筋肉は、体幹を安定させる“インナーマッスル”と同じ神経系で働き、噛む刺激は三叉神経を通じて脳幹や海馬を活性化します。これにより集中力・記憶力・感情の安定が育まれるのです。  
 近年、口呼吸の子どもの増加、調査では約4割に口腔機能の遅れが見られるといわれています。  
 鼻呼吸ができず口が開いた状態が続くと、舌が下がり、嚥下圧や姿勢の保持力も低下。結果として、飲み込みに時間がかかる、よだれが多い、食べる姿勢が崩れるなどのサインが出ます。  
 食べる力“は”生きる力”  
 お口の発達を整えることは、命と学びの土台を育てることにつながります。

もしも「口腔機能発達不全症」かも！！とおもったら—  
 まずは、お子さんが通院されている「かかりつけの歯科医院」へご相談ください。  
 さらに専門的な対応や情報提供が必要な場合には、地域の「歯科医師会」へご相談いただくことで、適切な支援窓口につながることができます

10歳からのシン母子手帳発達トラブル解決メソッド

赤ちゃんの「泣き」「寝不足」「お口がムシブ」その小さなサイン、見過していませんか？保育士と歯科医師、両方の視点をもつ著者が、姿勢×お口×脳のつながりをやさしく解説「お母さんの不安をほぐす」新しい母子手帳のような本です。

ぜひおまい  
 [お問い合わせ: Ato]  
 Tel.080-2782-7136  
 大分県大分市原町11-27

発達トラブル解決メソッド販売中！  
 デイリースポーツ・婦人公論にも取り上げられました！！