

第58回日本小児保健協会学術集会 ミニシンポジウム4

子どもの健康生活と口腔保健

ここがポイント！口腔の成長変化

香西克之 (広島大学大学院医歯薬学総合研究科小児歯科学研究室)

健全な口腔の発育が子どもの健康増進に果たす役割は大きい。成長発達を見守るなかで見逃してはならない重要なポイントを本誌上では「歯の萌出と幼児食」に絞って小児歯科学の立場から述べる。

食育を推進するうえで「食べる」ための口や歯の機能を知っておくことは極めて重要である。小児期の口腔の発育は非常にダイナミックでそのプロセスは一つ一つ意味を持っている。一般に、生後6か月頃から下顎乳前歯が萌出し2歳半から3歳にかけて20本の乳歯が生え揃う。6歳になると第一大臼歯が萌出し12歳頃までにはすべての乳歯が永久歯と交換する。発育の原則が示すとおり、歯の生え方や顎骨の成長にも一定の順序や方向性がある。さらに、舌、口唇、口腔周囲筋の正常な機能の発達により内外側方向からのバランスのとれた力を受けることによって、きれいなアーチ型の歯並びや上下顎の噛み合わせが完成する。しかしながら、むし歯、口腔習癖あるいは口腔外傷は不正咬合が生じる原因にもなるので注意が必要である。

乳幼児が離乳食から普通食へとスムーズに移行するためには歯の萌出過程が重要ポイントとなる。食べ物を噛み砕いてすりつぶす機能は臼歯の役割である。従って歯の生え方、特に第一乳臼歯の萌出に幼児食の固さを合わせる事が大切である(図1)。乳前歯だけが生えている時期に固い食べ物を与えると「噛まない」、「丸呑み」、「硬いもの嫌い」、「偏食」といった現象が生じる。従って、上下第一乳臼歯が生え揃うまでは、形はあるが柔らかい食品(おでんの大根、煮込みハンバーグなど)が薦められる。また上下第一乳臼歯が生え揃い噛めるようになれば、それほど硬くない食品(卵焼き、コロッケ)も適する。噛みにくい食品(もち、たこ、こんにゃ

く、油揚げ)は3歳頃まで控えたほうがよいといえる。図2に示すように、歯の萌出時期は個人差が大きいため、保育園などの1歳児、2歳児での食事は子どもの萌出歯数を考慮して食材を工夫することを提案したい。

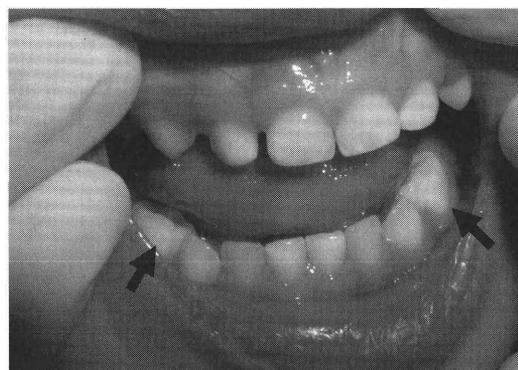


図1 幼児食と乳歯の萌出 (矢印：下顎第一乳臼歯)

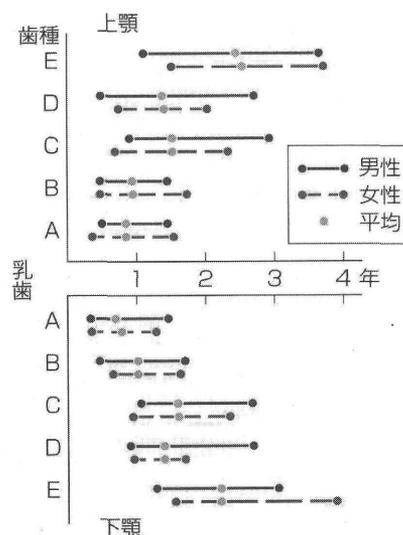


図2 乳歯の萌出時期 (日本小児歯科学会, 1988) ロッドの点は各々、最小萌出年齢、平均年齢、最大萌出年齢を示す。